

Heidi Kaleva

**Teuvalaisten nuorten päihteiden käyttö ja päihdetietoisuus**

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelama

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Heidi Kaleva

Työn nimi: Teuvalaisten nuorten päihteidenkäyttö ja päihdetietoisuus

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 64

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Tutkimukseni käsittelee teuvalaisten nuorten päihteiden käyttöä ja heidän päihdetietoisuutta. Tavoitteenani oli selvittää, mitä päihteitä ja missä laajuudessa nuoret niitä käyttävät Teuvalla. Lisäksi kartoitin, minkä ikäisinä nuoret ovat aloittaneet päihdekokeilut, millaista tietoa heillä on päihteistä ja millaiset heidän asenteensa ovat päihteitä kohtaan. Selvitin myös, mitä mieltä he ovat koulun päihdekasvatuksesta ja millaista sen pitäisi heidän mielestään olla.

Tutkimukseni toteutin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jonka menetelmänä käytin kyselyä. Kyselylomake on liitteenä työni lopussa. Tutkimukseen osallistui 57 teuvalaista 9-luokkalaista nuorta. Tutkimuksen aineiston keräsin itse tammikuussa 2012. Tutkimuksen aineiston analysoin SPSS-ohjelmalla.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että teuvalaiset nuoret käyttävät päihteitä ja lähestulkoon 80 prosenttia oli kokeillut jotain päihdyttävää ainetta. Valtapäihteinä nuorten parissa olivat alkoholi ja tupakka, joita oli kokeiltu eniten ja joita myös käytettiin eniten. Tutkimukseen osallistuneista pojat käyttivät jonkin verran myös nuuskaa. Huumeiden kokeilijoita ja käyttäjiä löytyi myös muutama. Sekakäyttäjiä ei ollut. Asenteet valtapäihteitä tupakkaa alkoholia kohtaan olivat aika myönteiset. Monen kyselyyn vastaajaan mukaan ikäraja ostettaessa näitä päihteitä saisi olla alhaisempi. Lähestulkoon yksimielisiä nuoret olivat siinä, ettei huumeiden tulisi olla laillisia.

Koulun päihdevalistusta nuoret pääsääntöisesti pitivät hyvänä. Jonkin verran tuli myös kehittämisehdotuksia. Nuoret tiesivät omasta mielestään päihteiden haitoista riittävästi, mutta silti osa heistä toivoi, että koulussa järjestettäisiin enemmän päihdekasvatusta. Päihdekasvatuksessa tulisi ottaa enemmän huomioon se, mitä asioita nuoret haluaisivat käsitellä ja millä tavalla nuoren kanssa käsittelee asioita niin, että ne ovat myös nuoren mielestä mielenkiintoisia.

Avainsanat: nuoret, nuoruus, päihteet, riippuvuus, päihteiden käyttö, päihdekasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author: Heidi Kaleva

Title of thesis: Substance Use and Substance Abuse Awareness of Adolescents in Teuva

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2012

Number of pages:64

Number of appendices:1

---

This research deals with Teuva's adolescents's substance use and their awareness of substance use. My goal was to find out how much and what substances young people are using in Teuva. In addition, I have researched at what age young people have started experiments with substance abuse, what kind of information they have of alcohol and drugs and what are their attitudes towards substances. I also sorted out what they think about the school's substance abuse education, and how they think it should be like.

The research was carried out with quantitative research; a method used was the query. The questionnaire is attached at the end of this thesis. The research involved 57 9th grade students from Teuva. The study material was collected by myself in January 2012 and the empirical data was analyzed by using SPSS software.

The results indicate that the youngsters in Teuva use substances and nearly 80 percent had tried some intoxicating substance. The most used and the most tested substances among young people were alcohol and tobacco. Some of the boys who participated the research also used chewing tobacco to some extent. Also few students who had tried and used drugs were found. Polydrug abusers were not found. Attitudes towards alcohol and tobacco, the most used substances, were quite positive. Many respondents thought that the age limit for buying these substances should be lower. Youngsters were almost unanimous about the fact that drugs should not be legal.

The school substance abuse education young people generally thought of as good. Some of them also came up with development proposals. The youngsters thought they are well aware of cons of substance use, but still some of them expressed the hope that schools should organize more substance abuse education. The education should take more into account the things that youngsters would like to deal with and deal them in a way that also young people find interesting.

Keywords: Young people, youth, substance abuse, addiction, substance abuse, substance abuse education

# SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	4
KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 PÄIHTEET JA PÄIHDEKULTTUURI SUOMESSA .....	8
2.1 Tupakan ja nuuskan käyttökulttuuri .....	9
2.2 Alkoholikulttuuri .....	12
2.3 Huumekulttuuri .....	14
2.4 Sekakäyttö .....	16
3 RIIPPUVUUDEN ULOTTUVUUDET .....	17
3.1 Fyysinen riippuvuus .....	18
3.2 Psyykkinen riippuvuus.....	19
3.3 Sosiaalinen riippuvuus .....	19
3.4 Kemiallinen riippuvuus .....	19
3.5 Vaikea päihderiippuvuus .....	20
4 NUORET PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJINÄ .....	21
4.1 Nuoret tupakan ja nuuskan käyttäjinä .....	22
4.2 Nuoret alkoholin käyttäjinä .....	23
4.3 Nuoret huumeiden käyttäjinä .....	24
4.4 Tilastotietoa kouluterveyskyselyiden valossa .....	25
4.5 Päihteiden vaikutus nuoreen .....	26
5 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA .....	28
5.1 Nuorten riskikäyttäytyminen .....	29
5.2 Rajojen asettaminen nuorelle .....	30
6 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY JA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN PUUTTUMINEN .....	32
6.1 Ehkäisevä päihdetyö .....	34

	5
6.2 Nuoren päihteiden käyttöön puuttuminen.....	35
6.3 Valmiudet tunnistaa päihdeongelma ja ohjata nuori hoitoon sekä nuorten kanssa työskentely .....	37
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	38
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	40
8.1 Teuvalaiset nuoret ja päihdekokeilut.....	40
8.2 Teuvalaisten nuorten tupakointi ja nuuskan käyttö .....	43
8.3 Teuvalaiset nuoret ja alkoholi.....	45
8.4 Teuvalaiset nuoret ja huumeet.....	47
8.5 Nuorten päihdetietous ja asenteet.....	48
8.6 Mitä mieltä nuoret olivat koulun päihdekasvatuksesta .....	50
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	53
10 POHDINTA .....	56
LÄHTEET .....	58
LIITTEET .....	64

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Nuorten vastaukset kysymykseen, mitä päihteitä olet kokeillut.	41
Kuvio 2. Tietävätkö vanhempasi/huoltajasi päihteiden käytöstäsi.	41
Kuvio 3. Mitä mieltä vanhempasi ovat päihteiden käytöstä.	42
Kuvio 4. Nykyään tupakoivat nuoret.	44
Kuvio 5. Miten usein alkoholia kyselyyn vastanneet käyttävät nykyisin.	46
Kuvio 6. Miten usein alkoholia käyttävät nuoret juovat itsensä humalaan.	47
Kuvio 7. Nuorten päihdekokeilu ja nuorten päihteiden käyttö	54
Kuvio 8. Nuorten asenteita päihteitä kohtaan	55

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni käsittelen nuorten päihteiden käyttöä. Mielestäni nuorten päihteiden käyttö on ajankohtainen aihe, sillä huumekekeilujen määrä on kasvanut nuorten keskuudessa. Nuorten asenteet ovat päihteitä kohtaan muuttuneet sallivimmiksi. Päihteiden käyttö vaikuttaa aina myös muihin, eikä vain käyttäjäänsä itseensä. Vuosittain moni ihminen kuolee tai saa pysyvän haitan päihteiden käytön seurauksena joko suoraan tai välillisesti. Huumekekeilut ovat kasvaneet nuorten keskuudessa. Ainoastaan tupakointi on vähentynyt nuorten parissa, mikä on kuitenkin erittäin hyvä asia. Tupakointi on suurin ennaltaehkäistävässä oleva kuoleman aiheuttaja länsimaissa, myös pelkkä altistumien tupakan savulle on vaarallista (Patja & Eronen 2010 a). Ennaltaehkäistäessä tupakointia ehkäistään myös muiden päihteiden käyttöä, koska usein päihdekekeilut alkavat tupakasta ja jatkuvat siitä voimakkaampiin aineisiin (Kylmänen 2005, 50).

Opinnäytetyöni osana tein kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen teuvalaisten nuorten päihteidenkäytöstä ja heidän päihdetietoisuudesta. Tutkimukseni toteutin teuvalaisille nuorille, sillä heidän päihteiden käyttäminen kiinnosti minua, kun asun itsekin Teuvalla. Tutkimuskysymyksinä minulla oli mitä päihteitä ja missä laajuudessa teuvalaiset nuoret käyttävät. Lisäksi selvitin, minkä ikäisinä nuoret ovat aloittaneet päihdekekeilut ja millaisia asenteita nuorilla on päihteitä kohtaan. Selvitin myös mitä mieltä he ovat koulun päihdekasvatuksesta ja millaista se heidän mielestä tulisi olla. Toteutin kyselyn yhdeksäsluokkalaisille ja tekemäni kyselylomake on liitteenä 1. Kyselyn toteutin tammikuussa 2012 ja vastaukset analysoin SPSS-ohjelmalla.

Kuvaan opinnäytetyöni teoriaosassa päihdekulttuuria Suomessa, erilaisia päihteitä ja riippuvuutta. Käsittelen myös nuoruutta elämänvaiheena ja nuorten päihteiden käyttöä sekä päihteidenkäyttöön puuttumista teoriaosuudessa. Opinnäytetyöni loppupuolella kuvaan tutkimukseni toteuttamista ja saamiani tutkimustuloksia.

## 2 PÄIHTEET JA PÄIHDEKULTTUURI SUOMESSA

Katson tarpeelliseksi opinnäytetyössäni käsitellä suomalaista päihdekulttuuria. Minusta on tärkeää tutustua kyseiseen kulttuuriin, jotta voi ymmärtää päihteiden käyttäjiä. Juuri aikaisemmat sukupolvet antavat esimerkkiä nuoremmille päihteiden käytöstä. Emme välttämättä tule ajatelleeksi, että oma päihteidenkäyttömme vaikuttaa suuresti nuorisoomme. Se, että vanhemmat eivät käytä päihteitä, ei tarkoita ettei lapsista tulisi päihteiden käyttäjiä. Nykyään erilaisia esimerkkejä päihteiden käyttäjistä on maailma pullollaan. Medialla on paljon vaikutusta millaisen kuvan se antaa nuorisollemme erilaisten viestimien kautta.

Tässä luvussa kerron erilaisista päihteistä. Nuorten kanssa työskenneltäessä ja vanhempien ja huoltajien on hyvä tietää, mitä erilaisia päihteitä on olemassa ja miten ne vaikuttavat elimistöön. Nuoret tietävät yllättävän paljon päihteistä, mutta välttämättä kaikki tieto mitä nuorella on ei ole luotettavaa tietoa. Usein nuoret saattavat ajatella, että päihteillä on positiivisia vaikutuksia ja he vähättelevät päihteistä aiheutuvia haittoja. Tässä vaiheessa aikuisen olisi hyvä oikaista nuoren käsityksiä päihteistä.

Laajassa merkityksessä päihteillä tarkoitetaan laittomia sekä laillisia päihdyttäviä aineita. Suomessa tupakka, alkoholi, väärinkäytetyt lääkkeet, tekniset liuottimet ja huumausaineet ja psykoaktiivisia aineita sisältävät sienet katsotaan päihteiksi. Päihteitä käytetään suun kautta, nuuskaamalla, imppaamalla imeyttämällä limakalvoilta ja lihaksen- tai suonensisäisesti. Päihteiden vaikutus riippuu monista tekijöistä: käytetystä aineesta, aineen määrästä, käyttötavasta, käyttöajasta, käyttäjäympäristöstä, käyttäjän persoonallisuustekijöistä, käyttäjän yleisilasta, iästä ja kehon koosta. (Kylmänen 2005, 25; Lusikka 2008, 165.) Yhteinen piirre kaikille päihteille on vaikutus keskushermostoon, joka saa aikaan psyykkisen kokemuksen eli päihtymykseksi kutsutun tietoisuuden muuttumisen (Soikkeli 2002, 14). Suomessa tupakka ja alkoholi ovat valtapäihteitä. Tupakkaa ja alkoholia kokeilee suurin osa kansalaista jossain elämänvaiheessa (Päihteet, [viitattu 25.1.2012]).



## 2.1 Tupakan ja nuuskan käyttökulttuuri

Suomessa tupakanpoltto ja nuuskan käyttö on ollut varsin yleistä ennen. Suomalaiset polttivat pääasiassa piippua, pureskelivat mälliä ja käyttivät nuuskaa jo 1800-luvulla. Tupakoinnin ajateltiin olevan aikuisuuden ja miehisyyden merkki. Ikärajana tupakoimiselle pidettiin rippikouluikä. Vielä 1900-luvun alussa varsinkin maaseudulla tupakkaa käytettiin lääkkeenä. Tupakkayhtiöt alkoivat mainostaa tupakkaa naisille jo ennen ensimmäistä maailmansotaa. Tupakan viljely kotona oli myös hyvin yleistä. (Lahtinen 2007, 89–98.)

Toisen maailmansodan aikaan sotilaiden perusoikeuksiin kuului päivittäinen tupakka-annos. Sodan loputtua miehistä kaksi kolmasosaa tupakoi. Naisten tupakointi oli ollut todella harvinaista ennen toista maailmansotaa, jonka jälkeen naisten tupakoinnista tuli jokapäiväinen ilmiö. Neljäkymmentä ja viisikymmentäluvulla tupakan käyttäjiä Suomessa oli todella paljon. Kuusikymmentäluvulla terveysvalistus saavutti Suomen ja tupakanpolton suosio alkoi laskea miesten keskuudessa. Naisten keskuudessa sen sijaan tupakan suosio jatkoi kasvuaan. 70-luvulla nuorten tupakointi kouluissa oli hyvin yleistä. Nuoret vastustivat tupakoimalla vanhempiensa arvomaailmaa. Tupakkalaki muuttui 1987, jolloin tupakkatuotteiden mainonta ja myynnin edistäminen kiellettiin. Tupakoiminen kiellettiin monissa julkisissa paikoissa, sekä henkilöille joiden arveltiin olevan alle 16-vuotiaita, ei saanut myydä tupakkaa. (Lahtinen 2007, 117, 118, 133–135, 140.)

Tupakonnin ikäraja nostettiin 18 vuoteen vuonna 1995. Silloin myös tupakointia rajoitettiin työpaikoilla. Tuolloin työpaikkoja koskeva tupakkalainsäädäntö oli maailman tiukimpia. Samaan aikaan nuuskaan myynti kiellettiin Suomessa. Vuonna 2003 tupakka-askeihin tulivat merkinnät tupakoinnin vaarallisuudesta. Tupakointikielto tuli voimaan baareissa ja ravintoloissa 2007. (Lahtinen 2007, 148–152.) Vuoden 2012 alusta lähtien tupakka tuotteita ei saa pitää näkyvillä vähittäismyyntipaikoissa. Tupakansavu on luokiteltu myös syöpää aiheuttavaksi. Suomi on ainoa maa, jossa tupakkalaissa on asetettu tavoite tupakkatuotteiden käytön luopumisesta. (L. 13.8.1976/693.)

Nikotiinikorvaustuotteiden myynti vapautettiin apteekeista vuonna 2007 kauppoihin. Tämän jälkeen on uutisoitu useasti, kuinka korvaustuotteiden käyttäjät ovat

jääneet riippuvaisiksi korvaustuotteista. (Lahtinen 2007, 152.) Nykyään markkinoilla on myös sähkötupakkaa, jota mainostetaan hyvinkin räikeästi terveellisenä vaihtoehtona tupakoinnille. Mainoksien mukaan sähkötupakointi ei aiheuta minikäänlaisia terveyshaittoja ja on paljon edullisempaa kuin normaali tupakka. Nikotiinipitoisia ampulleja ei saa Suomesta, mutta niitä voi aivan laillisesti tilata ulkomailta. (Sähkötupakka a, [Viitattu 15.3.2012], Sähkötupakka tupakoinnin..., [Viitattu 15.3.2012] & Sähkötupakka b, [Viitattu 15.3.2012].)

**Tupakka.** Tupakkaa kasvaa luonnostaan Länsi-Intiassa ja Amerikassa. Tupakkaan lisätään erilaisia kemikaaleja jotka mm. vahvistavat riippuvuutta (Hubara & Eronen 2010). Tupakka sisältää noin 4000 erilaista kemiallista yhdistettä. Haitallisia yhdisteitä terveydelle ovat häkä ja terva. Länsimaissa tupakka on yleisin estettävissä oleva kuolleisuuden aiheuttaja. Vuosittain Suomessa kuolee 5000–6000 henkilöä tupakan aiheuttamiin sairauksiin. Tupakka aiheuttaa erilaisia syöpiä, sydän- ja verenkiertoelimien sairauksia, hedelmättömyyttä, kaihia, osteoporoosia, selän välilevysairauksia sekä niska- ja hartiavaivoja ja heikentää immuunipuolustusta. Jatkuva altistuminen tupakansavulle tappaa joka vuosi arviolta 200 suomalaista. (Patja & Eronen 2010 a.) Tupakkaan syntyy riippuvuus melko lyhyessä ajassa ja se on fyysisesti että henkisesti voimakasta (Hubara & Eronen 2010, [Viitattu 26.1.2012]).

Todella moni aikuinen polttaa tupakkaa, mikä herättää lasten ja nuorten uteliaisuuden. Kaveriporukassa nuoret saavat tupakoimalla muiden huomiota, hyväksyntää ja ihailua. Tupakointia pidetään keinona näyttää muiden silmissä kovemmalta tai ”coolimmalta” se voi olla myös keino päästä erilaisiin kaveriporukoihin. Kokeilujen kautta ajaudutaan vahingossa säännölliseen tupakointiin. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012]).

Tupakka aiheuttaa tapariippuvuutta, fyysistä riippuvuutta, sosiaalista riippuvuutta ja psyykkistä riippuvuutta. Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta. Nikotiini imeytyy keuhkoista kaikkialle elimistöön. Fyysinen riippuvuus on keskeinen syy jatkaa tupakointia, koska lopettamisesta aiheutuu vieroitusoireita. (Patja & Eronen 2010 b.)

**Nuuska.** Nuuska on tupakkatuote, joka sisältää nikotiinia monta kertaa enemmän kuin savuke. Se on yksi tupakan käyttömuoto. Elimistössä nuuskaamalla saatu nikotiini pysyy kauemmin kuin tupakoimalla saatu nikotiini. Nuuskan myynti ja maahantuonti on kiellettyä Suomessa. Nuuskan suosiota ovat kasvattaneet vaivaton hankinta laivalta ja Ruotsista, nuuskan edullisuus sekä yleinen piittaamattomuus myyntikiellosta. (Nuuska, [Viitattu 26.1.2012].; Huovinen 2004, 23.)

Nuuska on kuivattuja tupakkakasvin lehtiä sekä tupakkakasvin varsiosien jauhetta massaa. Nuuska sisältää erilaisia kemikaaleja noin 2500 kappaletta. Nuuskassa on ärsyttäviä, toksisia ja karsinogeenisiä kemikaaleja. Nuuskaa sisältää myös jonkin verran kasvi- ja tuholaismyrkkijä. Nuuskaan voidaan lisätä myös erilaisia makuaineita kuten lakritsia ja sokeria, jotta se maistuisi nuuskaajasta paremmalta. Myös sokeria lisätään nuuskaan tuomaan makua. (Eronen 2010, [Viitattu 29.1.2012].; Merne 2000, 5,6.)

Nuuskassa nikotiini imeytyy hitaammin kuin tupakassa. Nikotiinipitoisuus veressä pysyy pitempään korkealla kuin tupakoitsijoilla. Keskimääräinen nuuskaaja käyttää nuuskaa vuorokaudessa noin 13 tunnin ajan, joka vastaa nikotiinipitoisuudeltaan 20–30 savuketta päivässä. Nuuskaajilla on usein vaikeampi nikotiiniriippuvuus kuin tupakoitsijoilla. Nuuskaamine aiheuttaa muutoksia nielun ja suuontelon alueella, kuluttaa hampaita ja alistaa hampaat reikiintymiselle sekä erityisesti lisää suu-, nielu-, haima- ja ruokatorvensyöpä riskiä. (Eronen 2010, [Viitattu 29.1.2012]).

Tupakoitsijat ovat selvästi useammin nuuskan käyttäjiä kuin tupakoimattomat. Virheellisesti nuuskaaminen mielletään usein terveellisemmäksi vaihtoehdoksi, kuin tupakoiminen. Nuuskankäyttäjät ovat myös useammin kokeilleet huumeita kuin nuuskaa käyttämättömät. Nuuskan käytön suosiota on kasvattanut valmistajien antama kuva käyttäjästä, joka on miehekäs ja urheilullinen. Nuuskan käyttöä on myös lisännyt tupakoinnin rajoittaminen erilaisissa julkisissa tiloissa. Urheilijat käyttävät nuuskaa keskimäärin yleisemmin kuin muu väestö. (Merne 2000, 3, 15.)

## 2.2 Alkoholikulttuuri

Naisten tasa-arvoistumisen myötä naisista on tullut aktiivisia alkoholin käyttäjiä. Naisseurueilla tai yksinäisillä naisilla ei ollut Suomessa vielä 1960-luvulla mitään asiaa anniskeluravintoloihin. (Karlsson & Österberg 2010, 23.) Silloin alkoholin kulutus kuului ainoastaan miehille ja alkoholin käyttö oli eristetty perheen ja kodinpiiristä (Mäkelä, Mustonen & Huhtanen 2010, 39).

Naisten ja miesten alkoholimaailmat ovat lähentyneet toisiaan (Mustonen & Österberg 2010, 83). Miehet ja naiset juovat hyvin samanlaisin motiivein samanlaisissa tilanteissa. Eroja syntyy siinä, miten naiset ja miehet kokevat oman juomisen ja miten he sitä pohtivat ja kuvaavat. (Maunu & Simonen 2010, 89.)

Moni hyväksyy alkoholin kohtalaisen käytön osana tavallista elämää, mutta sen katsotaan silti kuuluvan arjesta poikkeaviin tilanteisiin (Härkönen & Österberg 2010, 161). Humalahakuinen juominen ei ole vähentynyt vuosien saatossa (Karlsson & Österberg 2010, 23). Humala on varsin sallittu ja näkyvä piirre alkoholikulttuurissamme (Mäkelä, Tigersted & Mustonen 2010, 286). Yleensä juominen ei vaadi perusteluja ystäviltä, mutta usein voi joutua perustelemaan, miksi ei käytä alkoholia (Alkoholi a, [Viitattu 29.1.2012]). Nykyään ei suhtauduta enää yhtä moraalisesti alkoholin käyttöön kuin ennen (Härkönen & Österberg 2010, 164).

**Alkoholi.** Alkoholi on valtapäihde Suomessa. Se on suomalaisten työikäisten yleisin kuolinsyy. Alkoholi on huumaaava aine. Se lamauttaa keskushermoston toimintaa. Alkoholi vähentää jännittyneisyyttä ja estoja, mikä saattaa helpottaa ihmisten välistä kanssakäymistä. Estojen vähentyessä saatetaan tehdä tekoja, joita selvänä ei tehtäisi. Riippuvuuden kehittymisen vaaraa lisäävät hyvä luontainen alkoholin sietokyky, taipumus ahdistua helposti, ahdistuneisuus- tai masennushäiriöt, uni- vaikeudet ja tupakointi. (Eriksson 2005, [Viitattu 2.2.2012].; Alkoholismi, [Viitattu 4.3.2012].; Alkoholi a, [Viitattu 29.1.2012].)

Synnynnäinen sietokyky ja alkoholiin tottuminen vaikuttavat humalan voimakkuuteen. Alkoholia jatkuvasti käytettäessä sietokyky kasvaa. Runsas pitkään jatkuva

alkoholin käyttö heikentää terveyttä ja täten nostaa sietokykyä. Alkoholin sietokykyä heikentävät paastoaminen, väsymys, stressi, huono terveys ja eräät lääkkeet. (Eriksson 2005, [Viitattu 2.2.2012].)

Alkoholin humalluttava vaikutus vähenee toistuvan käytön seurauksena. Alkoholitoleransseja on useammanlaisia. Alkoholitoleranssilla tarkoitetaan elimistön keinoa sopeutua alkoholiin. Alkoholitoleranssi ei ole pysyvää. Se häviää vähitellen, kun alkoholin käyttöä vähennetään tai lopetetaan kokonaan. Alkoholin vaikutuksen kumoamiseksi elimistöllä on useita tapoja. Aineenvaihdunnallisessa toleranssissa elimistö tehostaa alkoholin palamista. Se kehittyy, pitkään jatkuneen ja runsaan alkoholin käytön seurauksena. Hermostollisessa toleranssissa aivojen ja muun hermoston alkoholin sietokyky kasvaa. Alkoholista huolimatta hermosto pyrkii toimimaan normaalisti ja se mukautuu ennen pitkään elimistössä olevaan alkoholin määrään. Hermostollisen toleranssin syntymiseen riittävät alkoholin toistuvat yksittäiset kerrat. Tietyssä ympäristössä ihmisen juodessa alkoholia, hän oppii yhdistämään alitajuisesti humaltumisen tuohon ympäristöön. Vain näissä olosuhteissa hermosto osaa kumota alkoholin vaikutuksia. Omituisuudessa toleranssissa kysymys voi olla myös kestävyksen oppimisesta. (Kilianmaa 2005, [29.1.2012]).

Välitön vaikutus alkoholia käytettäessä ilmenee humalatilana ja joskus sammumisena. Alkoholin pitkäaikainen ja runsas käyttö heikentää henkistä suorituskkyä. Muutokset ilmenevät aluksi alkoholin käytön yhteydessä, mutta ne voivat jäädä myös pysyviksi. Tällaisia muutoksia ovat heikentymiset aloitekyvyssä, päättelykyvyssä, motoriikassa ja muistissa. Suorituskky palaa olennaisesti lopetettaessa alkoholin käytön. Muutoksien oltaessa suuria suorituskky ei enää kokonaan palaudu ennalleen. Alkoholin liiallinen käyttö vaurioittaa pikkuaivoja, joka säätelee liikkeiden koordinaatiota ja tasapainoa. Puhelihuosten toiminta saattaa myös vaurioitua. Tällaisiin muutoksiin ei ole hoitokeinoja. (Holopainen 2005, [Viitattu 3.2.2012].)

Krapulan ankaruus ei riipu juodun alkoholin laadusta vaan määrästä. Edellisen illan valvominen ja tupakointi vahvistavat krapulan tunnetta. Vain lepo ja aika parantavat krapulan. Krapularyypyn ottaminen poistaa epämiellyttävän olon aiheut-

tamalla uuden humalatilan. Humalatilan pitkittyessä krapula pahenee. Krapularyypyt aiheuttavat juomakierteen helposti. (Eriksson 2005, [Viitattu 2.2.2012].)

### 2.3 Huumekulttuuri

Suomessa on käytetty huumeita aluksi lääkkeinä. Tällaisia huumeita ovat mm. oopium, morfiini, kokaiini ja heroini. Näitä käytettiin hammassärkyihin, yskään ja hyvin samaan tapaan miten tänä päivänä käytämme Buranaa, Aspiriinia ym. särkylääkkeitä. 40- ja 50-luvuilla lääkäreille annettiin tiukat ohjeet millaisissa tapauksissa näitä lääkeaineita saa määrätä. Kuusikymmentä luvulla huumeet olivat arkipäivää. Lehtiartikkeleiden perusteella kansalaisille syntyi yleinen mielikuva huumeista, niin hyvässä kuin pahassa. (Loukiainen 2009, [Viitattu 16.6.2012].)

Huumeiden ensimmäinen käyttöaalto Suomeen ajoittuu noin 60-luvun lopulle, jolloin kannabiksen kokeilu ja käyttö yleistyivät huomattavasti. Ensimmäisen kerran nuorisokulttuuri (hippi-liike) ja huumekulttuuri kytkeytyivät toisiinsa. Tuolloin huumeiden käyttö keskittyi Etelä-Suomen suuriin kaupunkeihin. Silloin kannabiksen saatavuus oli heikkoa, mikä osittain johtui Suomen edistyksellisestä lainsäädännöstä. Suomessa laadittiin kriminalisoiva asetus kannabiksesta jo ennen varsinaisen hippikulttuurin ilmaantumista Suomeen vuonna 1966. Huumeita käytettiin tajuunlaajentamiseksi, sosiaalisen kanssakäymisen vauhdittamiseksi, sekä selvästi myös päihtymys tarkoituksessa. (Poikolainen 2008, 36–40.) 80-luvulla huumausainerikokset lisääntyivät ja huumausainerikollisuus järjestäytyi ja ammatillistui (Huumeiden historia, [Viitattu 16.3.2012]).

Toinen huumeaalto saapui Suomeen 90-luvulla, ja se liittyi nuorten juhlimiskulttuuriin. Tuolloin ekstaasin käyttö ja kokeilut lisääntyivät rajusti. Juhlimiskulttuurin myötä kehittyi erilaisia alakulttuureja. (Salasuo 2004, [Viitattu 16.3.2012].) Nykypäivänä huumeiden käyttö on yhä enenemissä määrin nuorten arkipäivää. Huumeilla on aikaisempaa vahvempi asema nuorten juhlintatavoissa sekä ongelmakäytössä. Humalajuomisella ja huumeiden käytöllä on selkeä yhteys. Suomalaisessa päihdekulttuurissa huumausaineita käyttävät nauttivat myös alkoholia riskialttiilla tavalla. Kannabiksen kotiviljely on räjähdysmäisesti lisääntynyt viime vuosikymmenen loppupuolella. Huumeilla on ollut aikaisempaa vahvempi asema vuonna 2010

nuorten kaupunkilaisten viihdekäytössä ja juhlintatavoissa sekä syrjäytymiskehityksessä. (Tanhua, Virtanen, Knuuti, Leppo & Kotovirta 2011, 39, 42, 44.) Yleisimmin käytetty huume on kannabis, jota miltei kaikki huumeidenkäyttäjät ovat kokeilleet (Hakkarainen, 2011, [Viitattu 2.4.2012]).

**Huumeet.** Huumeiden käyttö on aina haitallista. Huumeiden käyttäjä ei itse huomaa huumeiden käytöstä tulevia ongelmia yhtä nopeasti kuin hänen lähellä olevat ihmiset. Huumeiden käyttäminen aiheuttaa todella paljon surua ja kärsimystä huumeiden käyttäjän ystäville ja läheisille. Suomessa huumeiden hallussapito, käyttö, myyminen ja ostaminen ovat rikoksia. (Huumeet a, [Viitattu 5.2.2012].)

Huumausaineet jaetaan kannabistuotteisiin (marihuana, hasis), hallusinogeeneihin (LSD), keskushermostoa lamaannuttaviin (esim. heroiini) ja kiihottaviin aineisiin (ekstaasi, amfetamiini, kokaiini), impattaviin aineisiin (lakat ja liimat), sekä päihdetarkoituksessa käytettäviin lääkkeisiin. (Kylmänen 2005, 25.; Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 4.)

Nuorille marihuana on osa päihdevalikoimaa. Nuoret kokevat marihuanan kuuluvan viikonloppuihin ja juhlintaan nuorten parissa. Kuitenkin nuoret kokevat, että marihuanaa käyttävät sellaiset nuoret, jotka käyttävät muitakin päihteitä ja ovat jo luisuneet elämässään sivuraiteille. Marihuanan riippuvuutta ja terveyshaittoja vähätellään ja sitä verrataan tupakointiin. Sen yleisyys ja helppo saatavuus houkuttavat nuoria kokeilemaan marihuanan polttoa. Myös halu päihtyä ja kokeilla jotain kovempaa ja uutta päihdettä ajavat nuoret kokeilemaan marihuanaa. Sen kalleus ja laittomuus ja siihen liittyvä rikollisuus saavat kuitenkin nuoren kieltäytymään kokeilusta. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012]). Huumeiden viihdekäytölle tyyppillistä ovat juhlimistilanteen päämäärättömyys, interaktiivisuus ja kokonaisvaltaisuus. Tällainen huumeiden käyttö on monelle osa laajempaa elämäntapaa kuin pelkästään vapaa-aikaan liittyvää toimintaa. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 199.)

Riippuvuus huumeisiin voi olla hyvinkin voimakas. Huumeriippuvuuden kehittyminen on monimutkainen tapahtumaketju, jota ei välttämättä huumeiden käyttäjä aluksi huomaa. Huumeriippuvuuden synty voidaan jakaa kolmeen osioon: kokeilemiseen, riippuvuuteen ja loppuvaiheeseen. Kokeiluvaiheessa aivoissa syntyy kemiallisia muutoksia. Huumeet aiheuttavat voimakasta himoa ja tunnetta siitä,

että ainetta täytyy kokeilla uudestaan. Opiskelu ja työssäkäynti alkavat tuottaa ongelmia ja elämäntyö alkaa muuttua. Myös mielialat vaihtelevat ja ärtyneisyys lisääntyy. Riippuvuuden synnyttyä huumetta on pakko saada, eikä sen käyttöä pysty kontrolloimaan. Huumeiden lopettaminen tuntuu ylivoimaiselta, vaikka nuori tajuaa huumeiden käytön seuraukset. Käyttö alkaa aiheuttaa paniikkikohtauksia ja kokemuksia mielen pirstoutumisesta. Huumeiden käyttöä vähätellään. Töistä tai opiskelusta poissaolot lisääntyvät. Loppuvaiheessa huumeiden käyttö aiheuttaa suuria rahaongelmia ja usein tässä vaiheessa löytyy merkintöjä jo rikosrekisteristä. Käyttäjälle on tullut psyykkisiä sairauksia. Tällöin itsemurha-ajatukset ovat yleisiä. Myös huumeiden käyttöä tässä vaiheessa on usein jo yritetty lopettaa. Huumeiden käyttäjillä on tässä vaiheessa usein myös kokemuksia väkivallasta. Joidenkin kohdalla eteen tulee kuolema, toiset taas hakeutuvat hoitoon ja saattavat onnistua lopettamaan huumeiden käytön. (Huumeikoukun syntyminen, [Viitattu 5.2.2012].)

## 2.4 Sekakäyttö

Suomalaisen huumeiden käytön ydin on sekakäyttö. Keskeisessä asemassa sekakäytössä ovat opiodipohjaiset lääkeaineet ja rauhoittavat lääkeaineet, sekä alkoholi ja kannabis. Suomessa ongelmakäyttäjät ovat suhteellisen nuoria. Huumeiden käyttäjät ovat useasti monella tapaa syrjäytyneitä ja heillä on monia terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. (Tanhua ym. 2011, 57.)

Päihteiden sekakäyttö liittyy miltei kaikkiin päihderiippuvuuden muotoihin. Suomessa juuri sekakäyttö on vallitseva huumeongelman muoto. Sekakäyttö on kaikkein vaikein huumeongelman muoto. Tällöin vieroitus on huomattavasti ongelmallisempaa, kun on otettava huomioon useampia riippuvuuksia. Yleensä sekakäyttäjä – huumeongelmaiset ovat muita syrjäytyneempiä ja heillä on enemmän vakavia mielenterveysongelmia. (Päihteiden sekakäyttö, [Viitattu 19.3.2012].)

Pääsääntöisesti nuoret käyttävät sekaisin alkoholia ja lääkkeitä humaltuakseen. Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset voivat olla hyvinkin arvaamattomia. Usein nuori ei edes tiedä, mitä kaikkea hän on ottanut sekaisin. (Fjörd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 18.)



### 3 RIIPPUVUUDEN ULOTTUVUUDET

Tässä luvussa käsitellään riippuvuutta, riippuvuuden erilaisia muotoja: fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kemiallista riippuvuutta sekä vaikeaa päihderiippuvuutta.. Jotta päihteistä voisi irrottautua, tulee ymmärtää ja tunnistaa erilaisia riippuvuuksia. Erilaisissa riippuvuuksissa on erilaiset vieroitusoireet.

Me olemme aina jostakin riippuvaisia. Riippuvuussuhde voi syntyä ihan mihinkä tahansa. Riippuvuuden taustalla on aina sama aivosysteemi ja neurokemiallinen palkitsemisjärjestelmä, joka nostaa kehon dopamiinin pitoisuutta ja tuo hyvän olon tunteen. Se vaikuttaa niin fyysiseen, kuin emotionaaliseen riippuvuuden syntyynkin. Ihmisen keskeiset perustoiminnot kuten syöminen ja seksi aktivoivat samoja aivoratoja kuin riippuvuutta aiheuttavat aineet. Normaalielämässä ihminen saa hyvänolon tunteen arkisista asioista, kuten hyvä ruoka, läheiset ihmissuhteet ja liikunta. (Sinkkonen 2010, 210–212.) Ihmisen mielihyvää tuottavat aivoradat kehittyvät erityisen voimakkaasti nuoruusiässä. Tämän vuoksi nuoruudessa hankitusta riippuvuudesta on vaikea päästä eroon. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 107.)

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan päihdehakuksen käyttäytymisen voimistumista, joka vähitellen muuttuu pakonomaiseksi ja käytön hallintakyky heikkenee. Päihderiippuvuus on krooninen sairaus. Tyypillistä tälle sairaudelle on kyvyttömyys säädellä aineen käyttöä, elimistön sietokyvyn kasvu ja vieroitusoireiden ilmaantuminen päihteiden käytön lopetettua. Sairaudeksi edennyt riippuvuus on sekä fyysistä että psyykkistä. Sosiaalisesta riippuvuudesta voidaan puhua jo ennen riippuvuussairauden kehittymistä. (Soikkeli 2002, 18,19.) Elämä alkaa yksipuolistua ja vinoutua ihmisen tullessa riippuvaiseksi päihteistä. Muut merkittävät kiinnostuksen kohteet katoavat ja päihteistä muodostuu elämän keskeisin asia. (Riippuvuus hallitsee elämää, [Viitattu 11.2.2012].) Nuoren päihteiden käyttö ei välttämättä täytä kaikkia väärinkäytön tai riippuvuuden määritelmiä, koska usein määritelmät ovat tehty aikuisille ja ne eivät ota huomioon nuoren ikää tai kehitystasoa (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 5).

Päihteistä saatava kemiallinen mielihyvä korvaa tavallisista asioista tulevaa mielihyvää. Vähitellen tavalliset asiat eivät enää tuo mielihyvän tunnetta. Mihin tahnassa mielihyvän lähteeseen syntynyt riippuvuus ei koskaan häviä. On tärkeää löytää mahdollisimman paljon erilaisia mielihyvän lähteitä, koska tällöin riski on paljon pienempi jäädä riippuvaiseksi yhdestä mielihyvää tuottavasta aineesta tai käyttäytymisestä. Ihminen kestää sitä paremmin stressiä, kriisejä ja pahaa oloa, mitä paremmin osaa ”tankata” itseensä mielihyvää. Tämän vuoksi onkin tärkeää miettiä, mistä luonnollisesti saa mielihyvää ja millaisista asioista itse pitää. (Päihteet ja mielihyvä, [Viitattu 11.2.2012].)

Eri päihteillä sosiaalinen, henkinen ja fyysinen riippuvuus kasvavat eri tavoilla. Jo muutaman käyttökerran jälkeen voi kehittyä fyysinen riippuvuus. Osa päihdyttävistä aineista antaa ensimmäisillä kokeilukerroilla niin vahvan hyvänolon- ja varmuuden tunteen, ettei arki ilman säännöllistä käyttöä tunnu enää miltään. (Lusikka 2008, 170–171.)

### **3.1 Fyysinen riippuvuus**

Fyysinen riippuvuus aiheuttaa hermostossa muutoksia ja hermosto tottuu päihdyttävään aineeseen. Henkilön on pakko saada päihdettä, koska päihteiden väheneminen elimistössä aiheuttaa vieroitusoireita. Toleranssin eli sietokyvyn kasvaminen päihdyttävään aineeseen sekä vieroitusoireet ovat merkkejä fyysisestä riippuvuudesta. Vieroitusoireet ovat moninaisia mm. pelkotiloja, hikoilua, vapinaa, huonovointisuutta, ahdistuneisuutta, näköharhoja, levottomuutta, pahoinvointia, kouristuskohtauksia, psykoosia sekä hengenvaarallisia hengitys- ja verenkiertohäiriöitä. (Riippuvuus hallitsee elämää, [Viitattu 11.2.2012].; Soikkeli 2002, 19). Nikotiini on yksi vahvimista aineista, joka aiheuttaa fyysistä riippuvuutta (Tupakka b, [Viitattu 26.1.2012]).

### **3.2 Psyykkinen riippuvuus**

Psyykkisen riippuvuuden seurauksena päihteitä saatetaan käyttää useissa tilanteissa tunteiden säätelykeinona. Päihteitä käytetään välttääkseen epämiellyttäviä tilanteita, tunnereaktion sietämiseen tai purkamiseen ja stressin purkuun. Käytöksen toistaminen jättää aivoihin muistijälkiä, joita vahvistavat päihteiden mielihyvää tuottavat aineet. Näin aivot oppivat missä tilanteissa päihteet tuovat helpotusta elämään. (Patja & Eronen 2010 b, [Viitattu 26.1.2012].)

Psyykkinen riippuvuus on pakonomaista tarvetta toimia tietyllä tavalla. Psyykkisesti riippuvaiselle ihmiselle syntyy ajatus, että hän ei voi tulla toimeen erilaisissa tilanteissa ilman jotain ainetta ja, että aine on välttämätöntä hänen omalle hyvinvoinnilleen. (Riippuvuus hallitsee elämää, [Viitattu 11.2.2012].)

### **3.3 Sosiaalinen riippuvuus**

Riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttötilanteisiin liittyy sosiaalinen riippuvuus. Sosiaaliset kontaktit vähenevät helposti ja päihteiden käyttäjät keskenään kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vahvasti osaksi elämäntapaa ja arkea muodostuu päihteiden hankkiminen ja niiden käyttö. Voi olla erittäin vaikeaa irrottautua päihdeporukasta ja siihen liittyvästä elämän tavasta. (Riippuvuus hallitsee elämää, [Viitattu 11.2.2012].)

### **3.4 Kemiallinen riippuvuus**

Kemiallinen riippuvuus tarkoittaa, että aivot ovat sopeutuneet aineeseen ja mielihyväjärjestelmän toimintakyky on häiriintynyt. Elimistö erehtyy luulemaan päihdetä elämälle välttämättömäksi. Tällöin terveeseen mielihyvään aivoissa liittyvät yhteydet surkastuvat ja päihteen aiheuttamat yhteydet vahvistuvat. (Riippuvuus hallitsee elämää, [Viitattu 11.2.2012].)

### **3.5 Vaikea päihderiippuvuus**

Vaikeaa päihderiippuvuutta voidaan sanoa sairaudeksi. Vaikea päihderiippuvuus ei ole enää nautinnon hakua tietyistä aineista. Riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen on tällöin syntynyt pakonomainen tarve. Läheiset ihmissuhteet alkavat kärsiä. Koulunkäynti, työ ja harrastukset alkavat kärsiä päihteiden käytöstä. Vähitellen harrastukset jäävät pois, koulusta ilmenee turhia poissaoloja ja pahimmillaan päihderiippuvuus aiheuttaa työpaikan menetyksen. Päihderiippuvuuden muututtua vaikeaksi mielenterveysongelmia alkaa ilmaantua. Vaikeaa päihderiippuvuutta poteva henkilö kokee arvottomuuden tunnetta, häpeää ja syyllisyyttä. Itsemurha ajatukset ovat myös yleisiä. (Päihderiippuvuus, [Viitattu 23.4.2012].)

## 4 NUORET PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJINÄ

Tässä kappaleessa käsittelen nuoria päihteiden käyttäjinä sekä nuorten päihderiippuvuutta, joka on hyvin erilaista aikuisten päihderiippuvuuteen verrattuna. Esitelen myös tilastotietoa nuorten päihteiden käytöstä. Tämän kappaleen lopuksi kerron miten päihteet vaikuttavat nuoreen. Monella saattaa olla vääristynyt kuva siitä miten nuoret käyttävät päihteitä ja kuinka paljon. Vanhemmat ovat harvoin tietoisia lastensa päihteiden käytöstä ja nuoret taas arvioivat muiden samanikäisten käyttävän enemmän päihteitä, mitä todellisuudessa käyttävät.

Päihteitä käytetään nuorten parissa entistä enemmän stressitilanteissa, kun jokin asia ”ottaa päähän”, olo on surullinen tai niillä lievitetään muuten pahaa oloa. Nuoret tuntuvat ajattelevan, että päihteet helpottavat ja auttavat olotilaa paranemaan. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012]).

Kokeiluvaiheen ja satunnaiskäytön myötä päihteiden käyttö muuttuu vähitellen säännölliseksi käytöksi. Kokeiluvaiheessa päihteen käyttö tuntuu olevan hallinnassa ja nuori kokee, että voi lopettaa päihteiden käytön oman tahtonsa mukaan milloin haluaa. Satunnaiskäytössä alkaa ilmetä muutoksia nuoren käytöksessä. Tällöin saattaa ilmetä väsymystä, mielialojen vaihtelua ja välinpitämättömyyttä. Nuoren rahantarve kasvaa ja hän saattaa alkaa valehtelemaan ja myymään omia tavaroitaan. Koulusta pinnausta myös esiintyy ja nuori voi eristäytyä omiin oloihinsa. Päihteiden käytön jatkuessa pitkään kotoa voi löytyä erilaisia päihteitä ja päihteiden käytön välineitä. Päihteiden käytön tunnusmerkit ovat selvästi havaittavissa. Nuori saattaa lisäksi syyllistyä erilaisiin rikoksiin. (Lusikka 2008, 170.) Nuoren satunnaista päihteiden käyttöä voi olla vaikea havaita (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 12).

Päihteiden käytön alkuvaiheessa nuorilla syntyy riippuvuus käyttötilanteisiin. Nuorilla yleisin päihderiippuvuus on tupakkaan. Usein päihdediagnoosien kriteerit nuorilla eivät täyty. Harva nuori käyttää päihteitä lääketieteellisesti riippuvuustasoisesti. Nuorella täyttyy vain muutama päihderiippuvuus kriteeri. Silti tämä ei tee tilanteesta vaaratonta, vaan tilanteeseen on puututtava heti. (Kylmänen 2005, 23.)

Usein paras kaveri on se, joka tarjoaa päihdettä ensimmäisen kerran. Kaverit saattavat painostaa kokeilemaan päihteitä, jolloin sosiaalinen paine kasvaa liian suureksi ja kieltäytyminen saattaa olla hyvinkin vaikeaa. (Lusikka 2008, 170.) Aluksi päihteet antavat positiivisia kokemuksia. Tällaisia positiivisia vaikutuksia ovat mm. stressin lievitys, masennuksen ja ahdistuksen helpottaminen, piristyminen, rauhoittuminen ja rohkeampi olo. Positiiviset kokemukset helpottavat hakeutumista samaa harrastavien seuraan. Päihteiden käytön vakiintuessa, muut tavat hankkia myönteisiä kokemuksia jäävät vähemmälle. Päihteidenkäytön pitkittyessä myönteiset vaikutukset vähenevät ja päihteiden käyttäjä vaatii yhä suurempia annoksia päihteitä saadakseen myönteisiä kokemuksia. (Fjörd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 20.)

Kaikkien päihteiden käyttö alle 18-vuotiaalta on laitonta (Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä 2010, 2). Nuoret tietävät aikuisia paremmin mistä päihteitä saa tai keneltä niitä voi kysyä (Päihteet, [viitattu 25.1.2012]). Viimevuosina huumekuolemat ovat lisääntyneet Suomessa ja tavallisimmin huumekuoleman uhri on nuori (Fjörd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 20).

#### **4.1 Nuoret tupakan ja nuuskan käyttäjinä**

Merkittävin ehkäisevissä oleva ennenaikaisen kuoleman aiheuttaja teollistuneissa maissa on tupakka. Nuoret kokeilevat ensimmäisen kerran tupakkaa noin 12-vuotiaana. 18 ikävuoteen mennessä 80 prosenttia nuorista on kokeillut tupakkaa. Todennäköisyys että nuori polttaa aikuisena on, sitä suurempi, mitä nuorempa nuori on aloittanut polttaa tupakkaa. Terveyshaitat ovat sitä suuremmat ja riippuvuus sitä voimakkaampi mitä nuorempa tupakointi on aloitettu. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 186.)

Alakouluiässä tapahtuvat ensimmäiset tupakkakokeilut ja ne lisääntyvät mentäessä yläasteelle. Ajanjakso jolloin tupakointi houkuttaa lapsia ja nuoria on pääsääntöisesti ala-asteen loppupuolelta yläasteelle. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012].) Nuori aloittaa tupakoinnin yleensä kaveripiirissä, jossa toivoo kuuluvansa joukkoon. Yhteenkuuluvuuden tunne saa vahvistusta kehittyvästä niko-

tiiniriippuvuudesta. Ajan myötä sosiaalisen tupakoinnin merkitys vähenee tupakointia ylläpitävänä tekijänä. (Patja & Eronen 2010 b.) Tupakointi nuorena alkaa usein sosiaalisena tupakointina, jolloin nuori polttaa ryhmässä ja tupakalle lähdetään aina porukalla. Tupakointi voi kuulua osaksi ryhmän kulttuuria siinä missä musiikki tai pukeutuminen. Nuorella täytyy olla hyvä itsetunto, jotta hän pystyy kieltäytymään ryhmän toimintamallista. (Tupakka b, [viitattu 26.1.2012 ].)

Nykyään suurin osa nuorista ei tupakoi ja tupakoivien nuorten lukumäärä on ollut pitkään laskussa. Tupakasta riippuvaiseksi tullaan juuri nuorena, koska harva kokelee tupakkaa vanhemmalla iällä. Monet tupakoivat tarjoavat tupakkaa myös muille, koska näin he hakevat hyväksyntää polttamiselle, ja yksin tupakoiminen ei ehkä ole niin hauskaa kuin porukassa. (Tupakka a, [viitattu 26.1.2012 ].)

Poikien keskuudessa nuuskan käyttö on lisääntynyt. Tytöt harvemmin käyttävät nuuskaa. Nuuskan käytön riskeistä ei tiedetä riittävästi ja usein nuuskaa pidetäänkin terveellisempänä vaihtoehtona tupakoinnille. Nuorten mielestä nuuskan käyttö on helpompaa ja huomaamattomampaa kuin tupakan käyttö. Sitä on helpompi käyttää niin koulussa kuin kotonakin ilman, että siitä jää kiinni. Nuoret käyttävät nuuskaa myös tupakasta vieroittamiseen. Nuorten mielestä nuuska nousee paremmin päähän kuin tupakka. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012]).

## **4.2 Nuoret alkoholin käyttäjinä**

Alkoholin kulutus on kasvanut suuresti viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana. Nykyään asukasta kohden puhdasta alkoholia kulutetaan kymmenisen litraa vuodessa, kun viisikymmentä vuotta sitten vastaava litramäärä oli kaksi. (Karlsson & Österberg 2010, 22.) Kerrat, jolloin käytetään suuria määriä alkoholia, ovat lisääntyneet sekä miehillä, että naisilla. Mitä nuoremasta ikäryhmästä kyse, sitä suurempi on alkoholin yhdellä kerralla kulutettu määrä. (Mäkelä, Mustonen & Huhtanen 2010, 46–48.)

Alkoholi on nuorten yleisin päihde. Suomalaisten alkoholin käytölle tyypillistä on humalahakuisuus, joka opitaan jo nuorena. Vuonna 2002 pojat joivat useimmiten

olutta ja tytöt siideriä. Nuorten humalakokemukset yleistyvät selvästi 15 vuoden iässä. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 193, 196.) Alkoholin käyttö liittyy usein sosiaalisiin tilanteisiin. Alkoholin uskotaan laukaisevan sosiaalisia jännitteitä, ja luovan tunnelmaa. Se kohentaa hetkellisesti myös mielialaa ja laukaisee jännitystä. (Lusikka 2008, 166, 167.)

Raittiita 15–16 vuotiaista on vain 9 prosenttia (Lusikka 2008, 166). Kerran kuukaudessa tai useammin 16-vuotiaista tytöistä 49 prosenttia ja pojista 51 prosenttia juo alkoholia (Rimpelä, Rainio, Pere, Lintonen & Rimpelä 2005, 43).

### **4.3 Nuoret huumeiden käyttäjinä**

Valtaosa huumeiden ongelmakäyttäjistä, noin 75–80 prosenttia, on amfetamiinin ongelmakäyttäjiä. Etelä-Suomessa asustaa noin 50–60 prosenttia huumeiden ongelmakäyttäjistä ja näistä selvästi yli puolet asuu pääkaupunkiseudulla. (Tanhua ym. 2011, 52.) Yhä harvempi 15–24-vuotias aloittaa kannabiskokeilut. Huumausaineita käyttäville nuorille tyypillistä on alkoholin rinnakkaiskäyttö. (Lusikka 2008, 166.)

Vuonna 2002 on tutkittu, että ensimmäistä kertaa päihdehoitoon hakeutuneet kannabiksen käyttäjät olivat aloittaneet kannabiksen käytön kokeilemalle 15-vuotiaana. Tutkimuksen mukaan 15-vuotiaista nuorista kannabista oli kokeillut noin joka kymmenes. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 202, 205.)

Selvästi enemmistö huumeiden ongelmakäyttäjistä joka ikäluokassa on miehiä. Kaikista ongelmakäyttäjistä noin neljännes on nuoria. (Fjörd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 18.) Nuorten keskuudessa tavallisimpia väärin käytettyjä lääkkeitä ovat unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, kipu- ja särkylääkkeet sekä yskänlääkkeet. (Lusikka 2008, 169)



#### 4.4 Tilastotietoa kouluterveyskyselyiden valossa

Kouluterveyskysely kokoaa informaatiota nuorten kouluoloista, elinoloista, terveydestä, terveystottumuksista ja oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskyselyn tulokset edistävät nuorten terveyteen ja hyvinvointiin tähtäävää työtä kunnissa ja oppilaitoksissa. Peruskoululaisista kyselyyn vastaa kahdeksan ja yhdeksän luokkalaiset. Kyselyä toteutetaan myös toisen asteen oppilaitoksissa. Vuosittain kyselyyn vastaa noin 100 000 nuorta. (Kouluterveyskysely, [Viitattu 22.4.2011].)

Kouluterveyskyselyn 2011 mukaan 15 % yläluokkalaisista joi itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa. Humalajuominen on vähentynyt yläkouluikäisten keskuudessa viime vuosina. Sen sijaan kannabis kokeilut ovat lisääntyneet. (Alkoholi a, [Viitattu 29.1.2012].) Kannabista oli kokeillut peruskoulun tytöistä 5 prosenttia ja pojista 7 prosenttia (Huumeet b, [Viitattu 8.2.2012]).

Kouluterveyskyselyn 2010 mukaan peruskoululaisista noin 15 prosenttia tupakoi päivittäin. Humalaan itsensä joi peruskoululaisista vähintään kerran kuukaudessa 16 prosenttia. Laittomien huumeiden kokeilu oli puolestaan lisääntynyt edellisestä kouluterveyskyselystä. Peruskoululaisista huumeita oli kokeillut 9 prosenttia, mikä oli edellisenä vuonna ollut 7 prosenttia. Pääosin nuorten huumeekokeilut muodostuvat kannabiskokeiluista. Muita laittomia huumeita oli kokeillut 1-4 prosenttia nuorista. Poikien huumeekokeilut ovat hieman yleisempiä kuin tyttöjen huumeekokeilut. Nuorten asenteet huumeita kohtaan ovat muuttuneet positiivisemmiksi. (Puusniikka 2010, 13–14.)

Kouluterveyskyselyn 2007 mukaan teuvalaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista noin 33 prosenttia joi itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa. Huumeita kyseistä ikäluokasta oli kokeillut noin 2 prosenttia. Kerran päivässä tai useammin tupakoivia oli hieman yli 18 prosenttia, mikä oli laskenut edellisestä kouluterveyskyselystä. Kuitenkin teuvalaisten nuorten tupakanpoltto on yleisempää, mitä koko maassa keskimäärin. (Suupohjan alueen ehkäisevän päihdetyön strategia koulu- ja nuorisotyöhön vuosille 2009–2012, 7, 8, [Viitattu 24.3.2012].)

#### 4.5 Päihteiden vaikutus nuoreen

Päihteiden käyttö vaikuttaa aina myös käyttäjän lisäksi hänen läheisiinsä, ystäviin, rahankäyttöön ja koulunkäyntiin. Kaverit, tv-ohjelmat ja erilaiset mainokset saattavat antaa nuorelle positiivisen kuvan päihteiden käytöstä. Erilaisissa tv-sarjoissa, elokuvissa ja mainoksissa päihteitä kuvataan yksipuolisesti hauskanpidon välineinä. Harvoin tuodaan esille päihteiden käytön varjopuolia. Myönteiset mielikuvat päihteistä usein syntyvät huomaamatta. (Alkoholi b, [Viitattu 29.1.2012]).

Nuorilla saattaa olla hyvin vääristynyt kuva siitä, miten yleistä erilaisten päihteiden käyttö on ikätovereiden keskuudessa. Yleensä nuoret ajattelevat, että päihteiden käyttö on yleisempää mitä todellisuudessa on. Nuoret eivät koe painostusta päihteiden käyttöön, jos selkeästi kieltäytyy päihteistä. Nuoret kokevat, että heitä syyllistetään päihteiden ongelmakäyttäjinä, vaikka samaan aikaan aikuisväestö itse näyttää esimerkkiä runsaasta päihteiden käytöstä. (Kylmänen 2005, 27.)

Varhaisessa vaiheessa aloitettu päihteiden käyttö vaikuttaa hyvin paljon nuoreen. Nuorten päihteiden käyttö vaarantaa nuoren kehityksen, koska nuorilla on vielä fyysinen ja psyykkinen kasvu kesken. Päihteiden käyttö vaikuttaa nuorella hermoston kehittymiseen, kasvuhormonien ja sukupuolihormonien tuotanto viivästyy jolloin murrosikä käynnistyy myöhemmin, aggressiivinen käytös lisääntyy ja oppiminen heikentyy. (Alkoholi a, [Viitattu 29.1.2012].; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 201.)

Päihteiden käytön aiheuttama vaikutus riippuu paljon siitä mitä on käytetty, aineen käyttötavasta, käyttöajasta, määrästä, käyttöympäristöstä, käyttäjän persoonallisuustekijöistä, yleisilasta, kehon koosta ja iästä. (Kylmänen 2005, 25.) Päihteiden käyttö vaikuttaa hyvin eritavalla kehittyvään nuoreen kuin aikuiseseen (Alkoholi b, [Viitattu 29.1.2012]).

Runsas päihteiden käyttö kasvattaa huomattavasti tapaturmariskiä varsinkin tieliikenteessä. Myös psykososiaalinen toimintakyky heikkenee. Päihteiden käyttö vaikuttaa myös kognitiiviseen, sosiaaliseen, sekä emotionaaliseen kehitykseen ja

altistaa rikolliseen käyttäytymiseen ja mielenterveysongelmiin. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 3.)

Runsaasti alkoholia käyttävillä nuorilla on huomattavasti enemmän sosiaalisia ongelmia. Ongelmat kohdistuivat perheeseen, kavereihin ja koulunkäyntiin. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 201). Alkoholin haittavaikutukset näkyvät vuosia myöhemmin. Alkoholi vaikuttaa hormonitoimintaan ja sen myötä murrosikä viivästyy. Tavallisista asioista saatu mielihyvä vähenee. Alkoholin käyttö myös aiheuttaa henkisen ja fyysisen kasvun häiriintymistä. Samalla myös kynnys muiden päihteiden käytölle madaltuu. (Alkoholin terveysvaikutukset, [Viitattu 4.3.2012].) Vahva humalatila laskee nuorilla verensokeria ja näin aivot estyvät saamasta energiaa ja seurauksena voi olla vakavia aivovaurioita. (Holopainen 2005, [Viitattu 3.2.2012].)

Vanhempien tai toisen vanhemmista ollessa alkoholisti on nuorella suurempi vaara tulla alkoholista riippuvaiseksi. Tämä johtuu osittain geeneistä ja vanhemmilta saadusta alkoholinkäyttö mallista. (Alkoholismi, [Viitattu 4.3.2012]). Nuorelle alkoholin haitat ovat moninkertaiset verrattuna aikuiseen. Aikuisiällä alkoholiongelmia on selkeästi enemmän sellaisilla, jotka ovat aloittaneet alkoholin käytön nuorella iällä. Alkoholi riippuvuus syntyy nuorelle jo muutamassa kuukaudessa. Aikuisille riippuvuus syntyy vuosienmittaan pitkään jatkuneen runsaan alkoholin kulutuksen seurauksena. Nuorelle muutaman kuukauden alkoholin käyttö aiheuttaa samat maksa- ja aivovauriot kuin mitä aikuiselle tulee 1-3 vuoden runsaasta alkoholinkäytöstä. (K18-miksi ihmeessä, [Viitattu 4.3.2012].)

## 5 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Tässä kappaleessa käsittelen nuoruutta elämänvaiheena, nuorten riskikäyttäytymistä ja rajojen asettamista nuorille. Nuoruus on elämänvaihe, jossa tapahtuu paljon. Nuori kehittyy tällöin hyvin paljon henkisesti ja fyysisesti. Sekä nuorelle itselle, että vanhemmille tämä aika saattaa olla hyvinkin haastavaa. Käsittelen tässä nuorten riskikäyttäytymistä siksi, koska on tärkeää tunnistaa nuorten riskikäyttäytymistä, jotta ongelmaan voidaan puuttua tarpeeksi ajoissa. Rajojen asettaminen on tärkeää nuoruudessa nuoren oman turvallisuuden vuoksi. Rajojen asettaminen ei aina ole helppoa.

Nuoret ovat elämyshakuisia ja lyhytjänteisiä. Nuoret ovat tottuneet voimakkaisiin ärsykkeisiin ja välittömään palautteeseen jo pienenä. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012]). Nuoruus on vaihe, jossa vastuu lisääntyy vähitellen. Nuori alkaa tehdä itsenäisiä päätöksiä omaan elämäänsä vaikuttavista asioista ja alkaa kokeilla erilaisia rajoja. Nuori etsii itseään ja kokeilee omaa kykyään kantaa vastuuta omista teoistaan. Nuori ei enää kuuntele vanhempiensa neuvoja, mutta kaipaa kuitenkin heidän tukeaan. Vanhemmille ei kerrota enää kaikkea ja vanhemmat eivät välttämättä ole tietoisia nuoren kaikista asioista. Vanhemmille lasten nuoruusaika on myös haastavaa. He eivät aina tiedä, mitä heidän tulisi tehdä lapsensa kanssa. (Paananen 2008, 23.)

Nuoren minäkuva syntyy nuoren ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksesta kertyvien kokemusten pohjalta. Minäkuva on asennoitumistapa itseensä. Kaikki se, mitä nuori kokee vanhempien, opettajien, kavereiden ja muiden aikuisten ajattelevan itsestään, vaikuttaa suuresti nuoren minäkuvaan. Minäkuvan muodostumisessa paheksunta ja hyväksyntä ovat ääripäitä. (Kinnunen 2008, 52, 53.)

Murrosiässä nuori käy läpi suuria hormonaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Tällöin nuoren itsetunto horjuu. On tärkeää, että nuori saa tuolloin aikuiselta hyväksyntää ja arvontoa omille valinnoilleen ja mielipiteilleen. Hyvä itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä ja hyväksyä omat heikkoudet ja vahvuudet. Hyvän itsetunnon omaava nuori tuntee olonsa arvokkaaksi ja pitää omaa elämäänsä ainut-

laatusena ja tärkeänä. Itsetunnon ollessa hyvä, voi luottaa omiin kykyihinsä ja nuorella on realistinen kuva itsestään. Hyvä itsetunto on riippumaton muiden mielipiteistä ja nuorella on rohkeutta olla myös erilainen. (Kinnunen 2008, 46, 49, 50, 52.) Nuoren elämässä tärkeysjärjestyksessä heti perheen ja kodin jälkeen tulevat kaverit, ystävät ja seurustelukumppanit. Suurin osa nuorista peilaa jatkuvasti itseään ja käyttäytymistään toisiin. Moni nuori muokkaa ulkonäköään, mielipiteitään, puhettaan ja tapaansa olla, sen mukaan, minkä arvelee olevan toisten nuorten mielestä hienoa. (Pruuki 2008, 90.)

Nuoruus on uusien asioiden kokeilemista ja omien rajojen etsimistä. Vanhemmat voivat vaikuttaa nuoren valintoihin omalla käyttäytymisellään ja suhtautumisellaan päihteisiin (Lusikka 2008, 165.) Ratkaisevimpia vaiheita päihteidenkäytön osalta nuoren elämässä on yläasteelle siirtyminen. Silloin suurin osa nuorista aloittaa tupakanpolton. (Kylmänen 2005, 51.) Runsaasti alkoholia ja tupakkaa käyttävien nuoren on huomattavasti paljon helpompaa siirtyä kokeilemaan huumeita. Milloinkaan ei voi olla varma siitä, ettei ensimmäisestä kokeilusta tule riippuvaiseksi. On kuitenkin vaikea havaita nuorten huumeiden käyttöä, koska nuoruuteen liittyy niin paljon erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. (Lusikka 2008, 171)

Ihmisistä tulee vähemmän päihdekeskeisiä, jos he ovat tottuneet hakemaan ja saamaan kokemuksia ilman päihteitä. Ehkäisevä päihdetyön ja valistuksen tulee koskea kaikkia päihteitä. Tärkeää olisi käsitellä päihteille altistavia tekijöitä, sekä niiltä suojaavia tekijöitä yhteiskunnassa ja yksilön elämässä. Nuorille tulisi tarjota mahdollisimman paljon virikkeitä ja mahdollisuuksia aktiiviseen olemiseen ja tekemiseen. (Soikkeli 2002, 32, 33.) Nuoret eivät saa riittävästi elämästään estetiikkaa, luovuutta tai ruumiillisuutta peilaavia kokemuksia, jota päihteiden vauhdittama toiminta tarjoaa. Vanhemmilla on valvontavastuu nuoren päihteiden käytöstä. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi, Koskinen-Ollonqvist 2002, 76.)

## **5.1 Nuorten riskikäyttäytyminen**

Nuorille riskitekijöitä ovat epäkohdat terveysasioissa sekä vanhemmuuden puute. Suojaavina tekijöinä päihteettömään elämään ovat harrastukset, terveelliset elä-

mäntävät, päihteettömät mallit ja vanhempien asettamat selkeät rajat. Nuoren oireilua saattaa edeltää muutos nuoren elämässä. Tällaisia tilanteita saattavat olla koulun vaihto, vanhempien avioero, koulukiusaaminen, väkivalta, seurustelusuhteen päätyminen, uusioperheen muodostuminen tai uusi perheenjäsen. Aikuisesta mitättömän pienet muutokset voivat olla nuorelle todella suuria. Vanhemmat saattavat asettaa lapsensa myös vaikeiden valintojen eteen, vaikkei heillä ole vaikutusmahdollisuutta. (Kylmänen 2005, 13, 14.)

Yhteiskunnallisia riskejä ovat päihteiden saatavuus ja niiden käyttöä suosivat asenteet. Nuoren varhaiset ja pitkäaikaiset käytöshäiriöt, huono koulumenestys tai kielteinen suhtautuminen koulunkäyntiin voivat ennakoida nuoren päihteiden käyttöä. Nuoren kapinointi ja varhaiset päihdekokeilut saattavat olla riskitekijöinä päihteiden ongelmakäyttöön. (Kylmänen 2005, 15.)

## **5.2 Rajojen asettaminen nuorelle**

Teuvalaisista nuorista vuonna 2007 (8- ja 9-luokkalaisista) lähestulkoon 20 prosenttia koki vanhemmuuden puutetta, mikä voi osaltaan altistaa päihde kokeiluille ja päihteiden käyttöön (Suupohjan alueen ehkäisevän päihdetyön strategia koulu- ja nuorisotyöhön vuosille 2009–2012, 9, [Viitattu 24.3.2012]).

Välttämätön lähtökohta nuoren kohtaamiseen on luottamus ja usko nuoreen ja nuoren ainutlaatuisen persoonallisuuden arvostaminen. Nuoren maailmaan luovat turvallisuutta perheen pelisäännöt, sekä lujat ja pitävät rajat. Mikäli rajat hämärtyvät nuori voi kuvitella, että kaikki on luvallista, jos ei jää kiinni. Nuori oppii kotoaan elämän keskeisimmät arvot ja moraalin perusrakenteen. (Esko 2008, 62, 64, 65.)

Vanhempien on asetettava rajat nuorelle. Harvoin nuori uskaltaa olla erilainen kuin muut. Aikuisen on pystyttävä sanomaan ”ei” silloin, kun nuori ei itse siihen pysty. (Kinnunen 2008, 55.) Vanhempien tulisi asettaa sellaiset rajat nuorelleen, että päihteiden käyttö ei olisi helppoa. Vanhempien tulee tietää missä ja kenen kanssa nuori viettää aikaa. Yhteistyö nuoren kavereiden vanhempien kanssa edesauttaa valvontaa. Vanhempien on hyvä pohtia myös etukäteen miten toimia, jos nuori jää

kiinni päihteiden kokeilusta tai käytöstä. Vaarana on, että vanhemmat reagoivat yllättävään tilanteeseen harkitsemattomasti. Usein tällaisissa tilanteissa vanhemmat asettavat sellaisia rangaistuksia hetken mielihohteessa, mitkä ovat mahdottomia valvoa tai ihan kohtuuttomia. (Alkoholi a, [Viitattu 29.1.2012].)

Suurimmat riskitekijät nuorelle tulla päihteiden käyttäjäksi on epäjohtonmukainen ja epävarma kasvatus sekä turvattomuuden tunne. Vanhempien ollessa päihteiden käyttäjiä usein lapsien perustarpeet jäävät tyydyttämättä. Lapsia, joiden vanhemmilla on päihdeongelma, yhdistävät monet erilaiset negatiiviset tunnekokemukset. Lapsen aikuistuessa viha, pelko ja häpeä muuttuvat heikon itsetunnon ja mielen-terveyden ongelmiksi. (Lusikka 2008, 175.) Lapsen terveen kasvun kivijalkana voidaan pitää varhaisia kiintymyssuhteita, riittävän hyvää vanhemmuutta, luottamusta ja turvallisuutta. (Sääski 2008, 179). Suhde vanhempien ja lasten välillä tulisi olla luottavainen ja avoin. (Lusikka 2008, 171). Vanhemmilla on päävastuu lastensa kasvattamisessa, mutta nuoren elämää vaikuttavat myös oheiskasvattajat, joita ovat mm. koulu, televisio, tietokone, harrasteporukat ja eri viranomaiset (Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä 2010, 2, [Viitattu 24.3.2012]).

## **6 NUORTEN PÄIhteiden KÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY JA PÄIhteiden KÄYTTÖÖN PUUTTUMINEN**

Nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää. Ennaltaehkäistessä nuorten päihteiden käyttöä säästetään nuori monelta ongelmalta. Ennaltaehkäisystä tulisi tehdä mielenkiintoista nuorille ja kuunnella, mitä asioita nuoret itse haluaisivat käsitellä. Käsittelen tässä kappaleessa myös ehkäisevää päihdetyötä sekä nuorten päihteiden käyttöön puuttumista ja valmiuksia tunnistaa nuoren päihdeongelma. Lisäksi käsittelen nuoren ohjaamista hoitoon. On tärkeää tunnistaa nuoren päihteiden käyttö ajoissa, ennen kuin päihdeongelma kehittyy oikein pahaksi.

Ehkäisevällä päihdetyöllä on moninaisia tarkoituksia: päihdeopetuksen tarjonta, päihteidenkäytön haittoihin kohdistuvan kontrollin lisääminen, päihteiden käytön ja tarjonnan rajoittaminen erilaisissa tapahtumissa ja vapaa-ajan tilaisuuksissa, julkisen alkoholin käytön kontrolloiminen, alkoholijuomien saatavuuden estäminen alaikäisille, rattijuoppouden kontrollointi sekä vastuun painottaminen yksilö- ja paikallistasolle. (Kylmänen 2005, 10,11.)

Ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan:

1. Primaaritaso eli intervention tekeminen ennen terveystai muun ongelman syntyä.
2. Sekundaaritasolla ehkäisevä työ on riskiryhmäehkäisyä ja työ kohdistuu yksilöön tai ryhmään.
3. Tertiääriehkäisy on korjaavaa ehkäisyä ja kohderyhmänä tällöin ovat ongelmakäyttäjät. (Kylmänen 2005, 10,11.)

Ehkäisevää päihdetyötä tukevat peruskoulussa lainsäädäntö, terveystiedon opetussuunnitelma ja koulun päihdeohjelma. Kuitenkin yleisellä asenneilmapiirillä on suurin ehkäisevä vaikutus päihdetyön tehokkuuteen. Ehkäisevä päihdetyö on hyvin pitkäjänteistä työtä ja on turha odottaa yhden yön ihmeitä. (Kylmänen 2005, 44.) Tupakkatuotteiden käytön ehkäisy on päihdetyössä hyvin keskeistä, koska tupakoinnin ehkäisy ehkäisee myös muiden päihteiden käyttöä. Mitä myöhemmin-



mälle iälle tupakointikokeiluja pystytään siirtämään, sitä todennäköisempää on, ettei nuori aloita edes tupakointia. (Kylmänen 2005, 50.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin, oikeuksiin, päihteiden käyttötapoihin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin, riskitekijöihin, päihteiden saatavuuteen, tarjontaan ja haittoihin. Kuntien päihdestrategioihin sisältyy ennaltaehkäisy, varhainen puuttuminen ja hoito. Toiminnallisten riippuvuuksien ja tupakoinnin ehkäisy kuuluvat ehkäisevän päihdetyön piiriin. (Tanhua ym. 2011, 50.)

Nuorten ehkäisevään päihdetyöhön katsotaan kuuluvan yleinen ehkäisy, sosiaalinen vahvistaminen ja riskiehkäisy. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä. Asioiden näkökulmat käsittelytavat ja käytettävissä olevat esimerkit tulisi olla mahdollisimman läheltä nuoren omaa kokemusmaailmaa. Nuoren pitää antaa olla osallisena niissä asioissa, jotka koskevat hänen omaa elämäänsä. (Tanhua ym. 2011, 52.)

Kohdennetulla päihdetyöllä pyritään välttämään nuoren paluu päihdemyönteiseen elämään. Kohdennettu ehkäisevä päihdetyö tapahtuu usein nuorten kuntoutusyksiköissä, nuorisohuoltolaitoksissa sekä työpajoilla. Kohdennettua ehkäisyä on myös päihdehoito ja kuntoutus. Eri viranomaisten kanssa yhteistyössä puututaan nuorten rikoksentekijöiden rikoksiin varhaisessa vaiheessa. Tämä ennaltaehkäisee rikoskierteen ja päihderiippuvuuden syntyä. Eri viranomaiset ovat yhteistyöllään panostaneet lasten ja nuorten asemaan ongelmaperheissä, joissa vanhemmillä on ollut päihdetaustaa. (Tanhua ym. 2011, 55.)

Tärkein toteutustapa ehkäisevässä päihdetyössä on paikallinen moniammattillinen verkostoyhteistyö. Yleensä päihdetyöryhmiin kuuluvat koulun edustaja, poliisi, sosiaalityöntekijä, nuorisotyöntekijä, seurakunnan edustaja ja erilaisien järjestöjen edustajia. Päihdetyöryhmissä tehdään varhaisen puuttumisen malli, jossa määritellään menettelytavat ja vastuutahot yhdessä viranomaisten kanssa. Erityisesti tulisi tukea niitä nuoria, joilla on suuri riski myöhemmin joutua päihdeongelmiin. Keskeisessä asemassa päihdetyössä ovat varhainen puuttuminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Poissaolot koulusta, heikko koulumenestys, rikoksiin syyllistyminen,

vanhempien päihteiden käyttö ja ongelmat kotona ovat mm. merkkejä varhaisen tuen tarpeesta. (Soikkeli 2002, 23–24.) Päihdevalistus on asennekasvatusta ja tavoitteena siinä on antaa nuorelle hyvät ongelman ratkaisutaidot, terve itsetunto ja kielteinen asenne päihteisiin (Päihteet, [viitattu 25.1.2012]).

Nuoren huumekokeiluille paras ennaltaehkäisy on hyvä itsetunto ja tulevaisuudesta toiveikas kuva. Tupakoinnin ja alkoholin ennaltaehkäisy on erityisen tärkeää, koska päihdekokeiluja ei juuri koskaan aloiteta huumeista. Kotona on hyvä keskustella nuoren kanssa huumeista ja nuoren asenteista niihin. Nuori kokeilee huumeita yleensä ensimmäisen kerran alkoholin vaikutuksen alaisena tuttavalta saadulla huumausaineella. Nuoren on hyvä pohtia omaa asennettaan huumeisiin ja varautua tilanteeseen, jossa hänelle kaupataan tai tarjotaan huumeita. Nuoren voi olla vaikeampi suhtautua tilanteeseen, jossa huumeiden tarjoaja on jokin tuttava ja näin ollen tätä olisikin hyvä pohtia etukäteen. (Huumeet b, [viitattu 8.2.2012].)

## **6.1 Ehkäisevä päihdetyö**

Nuoret itse haluaisivat avoimesti keskustella päihteisiin liittyvistä asioista. Terveystien näkökulma on tärkeä kanava vaikuttaa nuoriin, koska nuoret ovat kiinnostuneita omaan terveyteensä vaikuttavista asioista. Tieto päihteiden terveyshaitoista tukee nuorten kielteistä asennetta päihteisiin. Draama on hyvä keino työskennellä nuorten parissa, koska nuoret hakevat aktiivisesti malleja siihen, miten suhtautua erilaisiin tilanteisiin, asioihin tai ihmisiin. (Kylmänen 2005, 26.)

Luonteva paikka nuorten mukaan päihdekeskusteluille on koulu ja kotia he pitävät tärkeänä asenteiden muokkaajana. Kaverit ja vapaa-ajan ihmissuhteet vaikuttavat osaltaan nuoren asenteisiin päihteisiin. Nuoren kanssa keskusteltaessa päihteistä tulee nuori kohdata tasavertaisena keskustelukumppanina. (Kylmänen 2005, 27.) Päihdevalistuksessa järkisyihin vetoaminen ei toimi nuoriin. Sen sijaan ajatukset, toiminta ja tunteet ovat kiinteästi mukana vuorovaikutuksessa ja ohjaavat käyttäytymistä voimakkaasti. Nuorissa tulisi pyrkiä herättämään heidän omia oivalluksia, jotka vahvistavat heidän päihteetöntä asennettaan. Nuorten vanhemmilla sekä

heidän kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on iso vaikutus siihen millaisia valintoja nuoret tekevät päihteiden suhteen. Aikuisten antamat esimerkit ovat erittäin tärkeitä. Aikuiset voivat vaikuttaa nuoren päihteiden käyttöön kuuntelemalla ja keskustelemalla nuoren kanssa, sekä asettamalla nuorelle selkeät rajat. (Laivisto & Salomäki, [viitattu 25.1.2012].)

Suuren haasteen päihdetyölle asettaa ennaltaehkäisevä päihdetyö, koska Suomessa katsotaan päihteiden liikakäytön miltei olevan normaali tapa ja osa aikuisuutta. Nuorten päihteiden käytön muutoksessa aikuiset ovat avainasemassa. Aikuisen tulee olla todellisesti läsnä nuorelle, tukea ja kuunnella häntä, sekä keskustella ja käsitellä molempia askarruttavia asioita. Nuorella päihteiden käyttö rakentuu aikuisten muokkaaman elinympäristön käytännöistä, toimintamalleista ja tavoista enemmän kuin itse päihteistä. (Lusikka 2008, 175, 176.)

Merkittävässä asemassa on kouluissa tehtävä ennalta ehkäisevä päihdetyö. Päihteiden käytön ehkäisyssä koulun keskeiset tehtävät ovat nuorten osallistumisen ja vaikutusmahdollisuuksien tukeminen, laadukas opetus, yhteistyö oppilashuollon, kotien ja muiden tukiverkostojen kanssa sekä varhainen ongelmien tunnistaminen ja puuttuminen. Ehkäisevän päihdetyön tulee vahvistaa päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä ja vähentää riskitekijöitä. (Puusniekka 2010, 15,16.)

Suupohjan päihdestrategian 2009–2012 tarkoituksena on turvata Suupohjan alueen nuorten hyvinvointia vahvistamalla ehkäisevän päihdetyön suunnitelmallisuutta ja eritahojen yhteistyötä. Suupohjan alueen päihdetyön strategian mukaan kehittämiskohteina ovat väestöön vaikuttaminen, lapset ja nuoret, vanhempiin vaikuttaminen ja työntekijöiden osaaminen sekä koulutus. (Suupohjan alueen ehkäisevän päihdetyön strategia koulu- ja nuorisotyöhön vuosille 2009–2012, 3-5.)

## **6.2 Nuoren päihteiden käyttöön puuttuminen**

On tärkeää puuttua alaikäisen päihdekokeiluihin. Myös vanhempien tai huoltajien ja ammattilaisten selkeä ja johdonmukainen kielteinen asennoituminen päihteisiin on tärkeää. Nuoren tietäessä, että päihteiden kokeilusta seuraa sanktioita, toden-

näköisesti myös kokeilujen ja nautittujen päihteiden määrä jää vähäiseksi. (Päih-teet, [viitattu 25.1.2012].) Nuoren kanssa kannattaa puhua heti sen jälkeen, kun päihteidenkäyttö on tullut ilmi (Tupakkaesitteen oheismateriaali, [Viitattu 25.1.2012]).

On tärkeää tuntea nuorten asenteita, kokemuksia ja arvoja päihteitä kohtaan. Nuoret itse toivovat päihdekasvatuksen kattavan erilaiset päihteet laajasti. Nuoret myös toivovat enemmän ymmärrystä heidän omia asenteitaan ja elämäntilanteita kohtaan. Nuoret eivät ole kiinnostuneita yhdestä ainoasta oikeasta vastauksesta, vaan he haluavat tietää, miksi toiset tekevät erilaisia ratkaisuja, ja mitä siitä on seurannut. Valinnan vapaus täytyy säilyä nuorella itsellään, mutta hänen on myös tiedettävä millaista vastuuta erilaiset valinnat aiheuttavat. (Kylmänen 2005, 28.)

Nuoren päihteiden käytöstä huolestuminen ei ensisijaisesti ala vanhemmista tai työntekijän taholta. Usein ensimmäisenä huolestuvat päihteidenkäyttäjän ystävät tai nuori itse. (Kylmänen 2005, 24.) Usein koetaan, että huumeista on vaikeampi puhua nuoren kanssa kuin alkoholista ja tupakasta. Huumeista keskustelu nuoren kanssa on kuitenkin äärimmäisen tärkeää. Huumeista tulee keskustella nuoren kanssa asiallisesti ja monesta näkökulmasta. Liian yksipuolinen tai valikoiva huumekeskustelu heikentää aikuisen uskottavuutta. Aikuisen on hyvä muistaa, ettei kaikkea tarvitse tietää ja aiheeseen voi palata aina uudestaan. (Puusniekka 2010, 15.)

On paljon erilaisia merkkejä, joiden avulla voi tunnistaa nuoren huumeiden käytön. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei muutama merkki välttämä tarkoita, että nuori käyttää huumeita. Tällaisia merkkejä on mm. äkillinen kaveripiirin vaihtuminen, kiinnostus harrastuksiin ja kouluun katoaa, käytöksessä tapahtuu radikaaleja muutoksia, rahan tarve kasvaa, nuori on paljon poissa kotoa, ruiskuja ja huumeita löytyy kotoa sekä nuoren todellisuudentajussa esiintyy muutoksia tai häiriöitä. (Lusikka 2008, 171–172.)

### **6.3 Valmiudet tunnistaa päihdeongelma ja ohjata nuori hoitoon sekä nuorten kanssa työskentely**

Nuorten kanssa työskennellessä tulee työntekijän tietää varhaisen puuttumisen malleja, tuntea erilaisia päihteitä ja tuntea palveluverkostoa omalla paikkakunnalla. Puuttumisen malleista tulee työpaikalla sopia työyhteisön kanssa. Nuorten kanssa työskentelevien on saatava tietoa ja koulutusta ainakin seuraavista asioista: on hyvä suhtautua päihteisiin realistisesti ja asiallisesti ja hyvä tunnistaa erilaisten päihteiden kokeilua ja käyttöä. Lisäksi pitää tietää miten päihteiden käyttö ja kokeilu otetaan puheeksi nuoren kanssa, osata tuki- ja hoitomahdollisuuksien tarjonta kyseisellä paikkakunnalla sekä tietää millainen on toipumisen prosessi. Nuorten kanssa työskentelevien ei tarvitse olla päihdetyö ammattilaisia vaan tarkoituksena on, että nuorten kanssa työskentelevät osaavat ohjata nuoren tarvittaessa asiantuntijan ja avun piiriin. (Kylmänen 2005, 24.) Nuorten kanssa työskentelevän rooli voi olla erittäin tärkeä päihdeongelmalliselle nuorelle. Työntekijän tulee uskoa nuoreen ja hänen selviytymiseen päihdeongelmasta. Nuorta ei tule tuomita päihdeongelmansa vuoksi. On tärkeää, että nuori saa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ammattiapua. (Lusikka 2008, 174)

Päihdeongelmalliselle nuorelle on tarjolla apua koulun terveydenhoitajalta, terveyskeskuksesta, nuorisoasemilta, päihdepysäkeiltä ja A-klinikoilta. Hoidon tarpeen arviointia ja avohoidonpalveluja järjestetään terveyskeskuksissa sekä A-klinikoilla. Katkaisuhuotoa järjestetään katkaisuhuoto/nuorisoasemilla ja terveyskeskuksen vuodeosastoilla. Apua löytyy myös Internetistä ja huumevieroituspoliklinikan auttavasta puhelimesta, jonne voi soittaa ympärivuorokauden. (Lusikka 2008, 172–173) Alaikäisistä päihteiden käyttäjistä hoitoon ohjautui 47 prosenttia lastensuojelun kautta ja 18 prosenttia ohjautui hoitoon vanhempien tuella (Tanhua ym. 2011, 83). Päihdehuoltolain mukaan, kunnan on järjestettävä päihdehuolto sisällöltään ja laajuudeltaan sellaiseksi kun kunnassa esiintyvä tarve edellyttää (L 17.1.1986/41). Päihdehuolto koostuu avohoidosta (A-klinikat, nuorisoasemat), lyhytaikaisesta laitoshoidosta (katkaisuhuotoasemat), pidempiaikaisista kuntoutushoidoista (kuntoutuslinikat), tukipalveluista (asumispalvelut, tukiasunnot ja päiväkeskukset) ja vertaistukitoiminnasta. (Tanhua ym. 2011, 66.)

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Päätin toteuttaa opinnäytetyöni tutkimusosuuden Teuvalla. Kohteena minulla oli teuvalaiset yhdeksännellä luokalla olevat nuoret. Valitsin kohteekseni teuvalaiset nuoret, koska minua itseäni kiinnosti teuvalaisten nuorten päihteiden käyttö. Tutkimuksen aineiston keräsin tammikuussa 2012.

Tein määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tieto kerätään isolta joukolta ja kerätty tieto käsitellään tietokoneohjelman avulla. Tutkimuksen aineisto kerätään sellaisin menetelmin, että sitä voidaan käsitellä numeroina. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, missä, kuinka usein ja paljonko. (Heikkilä 2004,17).

Kerätyn aineiston olen kirjannut SPSS-ohjelmaan. SPSS lyhenne tulee sanoista Statistical Package for Social Sciences. Ohjelmalla on mahdollista toteuttaa tilastollisia analyysejä. (SPSS-oppimisympäristö, [Viitattu 24.4.2012].) Sen avulla olen pystynyt tekemään aineistostani erilaisia kaavioita, joiden pohjalta olen analysoinut ja vertaillut tutkimustuloksiani.

Keräsin itse tutkimusaineistoni tekemällä kyselyn teuvalaisille yhdeksäsluokkalaisille. Tein kysymyksistä selkeitä ja mahdollisimman yksinkertaisia ja lyhyitä. Laadin kyselylomakkeesta selkeän. Samaa aihetta koskevat kysymykset ryhmittelin eri kokonaisuuksiin. Kysely liittyi päihteisiin, päihteidenkäyttöön ja päihdeasenteisiin. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä ja sekamuotokysymyksiä sekä joukossa oli yksi avoin kysymys. Kyselyn kysymykset olivat jaoteltu teemoihin. Teemat olivat: perustiedot, päihdekokeilut, tupakka, nuuska, alkoholi, huumeet sekä päihdetietous ja asenteet. Kyselylomake on liitteenä 1.

Olin itse koululla tekemässä kyselyn. Ohjeistin nuoria, ettei nimeä laiteta kyselylomakkeeseen, jotta vastaajat pysyvät anonyymeina. En myöskään kysynyt ikää, koska tuolloin olisi ollut helppo tunnistaa joidenkin oppilaiden vastauksia, mikäli joku olisi jo täyttänyt vuosia. Kyselyyn vastanneilla oli runsaasti aikaa perehtyä kysymyksiin ja vastata niihin. Heillä oli myös mahdollisuus kysyä, mikäli jokin kyselyn kohdasta vaikutti heistä epäselvältä.

Tutkimuksen eettisyydestä huolehdin siten, että vastaajat vastasivat nimettömästi. Täytettyjä vastauslomakkeita ei ole nähnyt kukaan muu kuin minä. Kyselyä tehdessä painotin nuorille, ettei kukaan muu tule näkemään heidän vastauksia. Näin pyrin takaamaan luottamuksen nuoriin ja saamaan rehellisiä vastauksia. Käytin suoria lainauksia kyselyiden vastauksista. Näistä ei kuitenkaan ilmene, muuta kuin, onko vastaaja tyttö vai poika. Näin vastaajat pysyvät myös tässä kohtaa anonyymeinä.

Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 231). Mielestäni tutkimukseni on toistettavissa. Uskon, että vastaukset olisivat samanlaiset, jos tekisin saman tutkimuksen nyt keväällä tai joku muu tekisi samanlaisen tutkimuksen joskus myöhemmin.

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Validiteetti on varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla. Kyselylomakkeen tulee mitata asioita yksiselitteisesti sekä niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 231, 29). Olen suorittanut tutkimukseni rehellisesti ja puolueettomasti. Olen käsitellyt kaikki tärkeät tulokset. Harkitsin kysymykset tarkoin työhöni niin, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiini. Tutkimukseni on mittänyt sitä, mitä sen alun perinkin piti mitata. Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessini mahdollisimman tarkasti, joka lisää luotettavuutta.

## 8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuloksia kuvioiden ja diagrammien avulla.

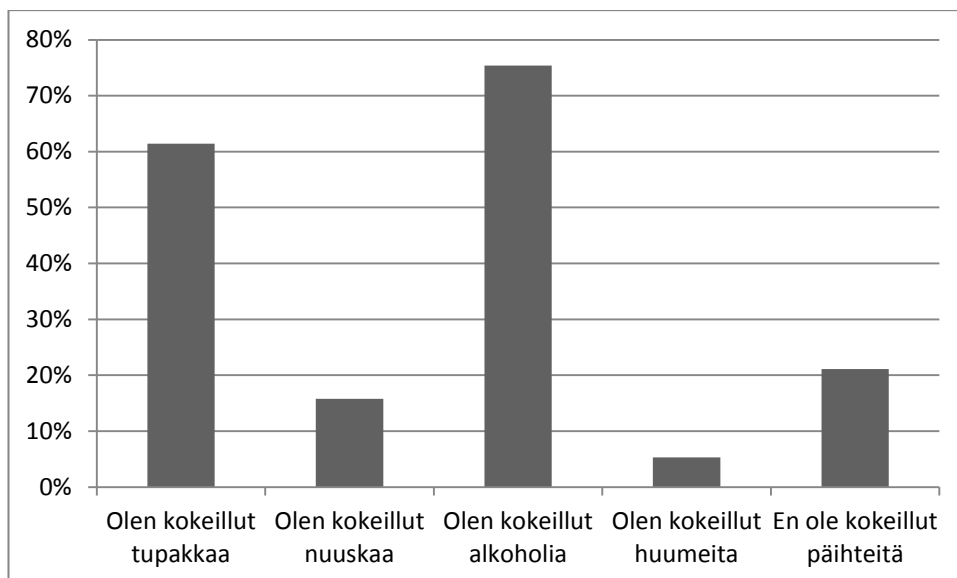
Teuvalaisista yhdeksäsluokkalaisista 57 osallistui tutkimukseen. Kaiken kaikkiaan yhdeksäsluokkalaisia on 64. Päivänä jolloin kyselyn toteutin, oli 7 oppilasta sairana, mikä on noin 4 prosenttia kaikista Teuvan yhdeksäsluokkalaisista. Koulussa olleet 57 oppilasta osallistuivat tutkimukseen ja vastasivat kyselyyn.

Tutkimukseen osallistuneista 25 oli tyttöjä eli noin 44 prosenttia ja poikia oli 32 eli noin 56 prosenttia. Vastaajista oli 35 prosenttia käynyt Teuvan keskustassa sijaitsevaa Syreenin alakoulun. 65 prosenttia oli käynyt muualla alakoulun eli Teuvan eri kyläkouluissa. Kysyin, missä he ovat käyneet ala-asteen, koska halusin nähdä, käyttävätkö kirkonkylän alueella ala-asteen käyneet enemmän päihteitä, kuin kyläkoulua käyneet oppilaat. En kuitenkaan voinut kysyä ja analysoida miltä ala-asteelta tulee eniten päihteiden käyttäjiä, koska Teuvalla on joitakin ala-asteita, joissa on vain yksi tai kaksi oppilasta luokalla. Näin ollen olisi ollut helppoa identifioida, kuka mitäkin vastasi. Pääsääntöisesti kuitenkin muualla kuin Syreenin koulussa ala-asteen käyneet käyttivät enemmän päihteitä.

### 8.1 Teuvalaiset nuoret ja päihdekokeilut

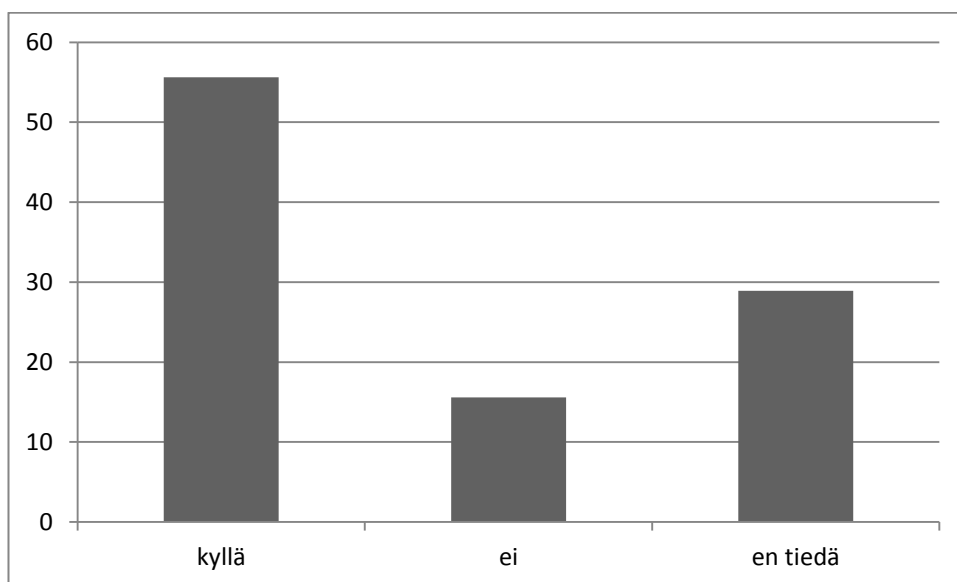
Kyselyyn vastanneista nuorista tupakkaa kertoi kokeilleensa noin 61 prosenttia. Nuuskaa oli kokeillut noin 16 prosenttia. Alkoholia oli kokeillut 75 prosenttia vastaajista. Viisi prosenttia vastaajista oli kokeillut huumeita. Vastaajista 21 prosenttia ilmoitti, ettei ole kokeillut laisinkaan mitään päihteitä. Poikia, jotka eivät olleet käyttäneet päihteitä, oli vähän yli puolet enemmän kuin tyttöjä. (Kuvio 1.)





Kuvio 1. Nuorten vastaukset kysymykseen, mitä päihteitä olet kokeillut.

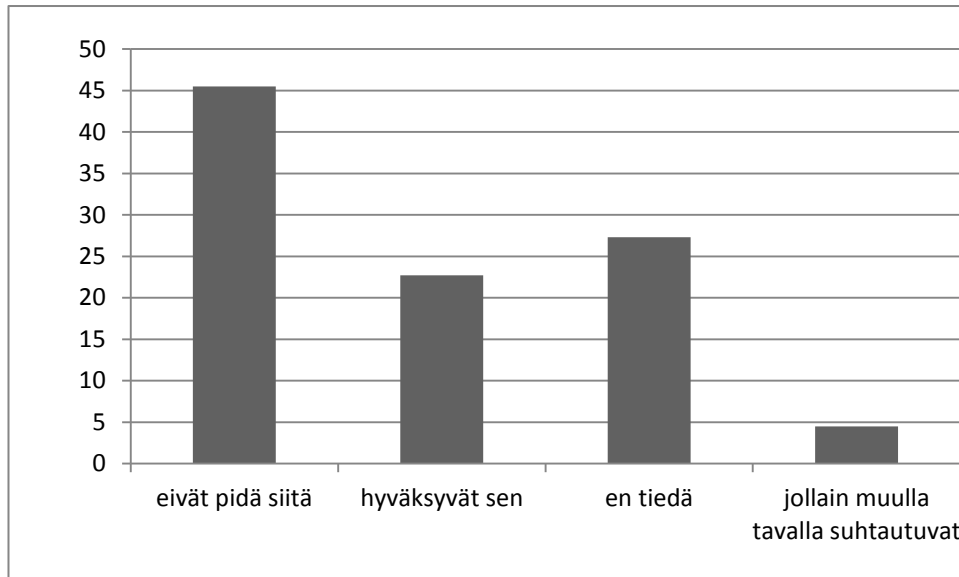
Vastaajista, jotka olivat kokeilleet päihteitä, ilmoitti yli puolet (noin 56 prosenttia), että vanhemmat ovat tietoisia heidän päihteiden käytöstä. Nuorista 29 prosenttia, ei tiennyt tietävätkö vanhemmat heidän päihdekokeiluista tai päihteiden käytöstä. Loput vastaajista, jotka olivat kokeilleet päihteitä, olivat sitä mieltä, etteivät vanhemmat tiedä heidän päihteiden kokeiluistaan tai käytöstään mitään. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Tietävätkö vanhempasi/huoltajasi päihteiden käytöstäsi

Tutkimuksessani kysyin nuorilta mitä mieltä vanhemmat ovat nuorten päihteiden käytöstä. Noin 46 prosenttia nuorista oli sitä mieltä, ettei heidän vanhempansa

pidä siitä että he käyttävät päihteitä. 27 prosenttia ilmoitti, etteivät tiedä mitä mieltä vanhemmat ovat heidän päihteiden käytöstä. Loput vastanneet (27 prosenttia) olivat enemmän tai vähemmän sitä mieltä, että vanhemmat hyväksyvät nuoren päihteiden käytön. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Mitä mieltä vanhempasi ovat päihteiden käytöstä.

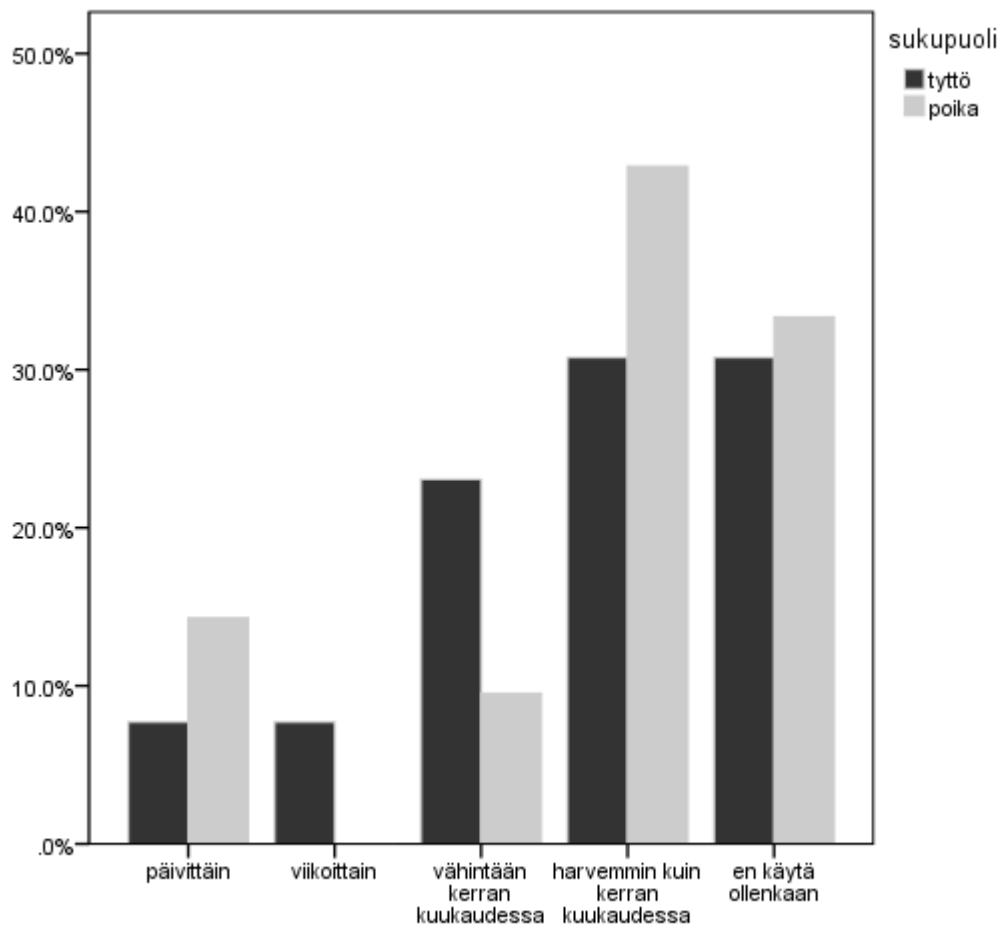
Moni kyselyyn vastanneista oli kirjoittanut vastauksen viereen, että vanhemmat hyväksyvät vain tupakanpolton tai alkoholin käytön, kun se pysyy kohtuudessa. Vaikka näin moni nuori kertoi, että vanhemmat hyväksyvät päihteiden käytön, silti harva nuorista kertoi saavansa päihteitä vanhemmilta. Alkoholin kohdalla moni oli kirjoittanut, että oli saanut maistaa alkoholia vähän vanhemman lasista, mutta pääsääntöisesti kuitenkin vanhemmat eivät hankkineet päihteitä nuorille.

Neljäkymmentä prosenttia nuorista ilmoitti käyttäneensä samanaikaisesti useampaa päihdettä. Nuoret olivat käyttäneet samanaikaisesti tupakkaa tai nuuskaa alkoholin kanssa. Muita päihteitä vastaajat eivät ilmoittaneet käyttäneensä samanaikaisesti.

## 8.2 Teuvalaisten nuorten tupakointi ja nuuskan käyttö

Kyselyyn vastanneista tupakkaa oli kokeillut noin 61 prosenttia. Tupakkaa alasteella oli kokeillut 24 prosenttia. Varhaisimmat tupakan kokeilut ajoittuivat neljännelle luokalle. Näitä oli 6 prosenttia. Yli puolet tupakkaa kokeilleista oli kuitenkin kokeillut tupakkaa vasta kahdeksannella luokalla (53 prosenttia). Päivittäin tupakoivia oli 12 prosenttia. Tupakkaa kokeilleista 32 prosenttia ilmoitti, ettei käytä nykyään tupakkaa ollenkaan. Ensimmäiseen kokeiluun tupakat oli saatu kavereilta. Nykyisin tupakkaa käyttävät nuoret ilmoittivat hankkivansa tupakkansa kavereilta. Vanhemmat eivät olleet hankkineet tupakkaa nuorilleen.

Pojat tupakoivat tyttöjä enemmän. Päivittäin tupakoivia poikia oli määrällisesti kolme kertaa enemmän kuin päivittäin tupakoivia tyttöjä. Prosentteina tämä ero ei ollut niin suuri. Nuorista, jotka olivat kokeilleet tupakkaa, suurin osa ei kuitenkaan enää polttanut tupakkaa. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Nykyään tupakoivat nuoret.

Tämän tutkimuksen perusteella teuvalaisten päivittäin tupakoivien nuorien määrä oli laskenut vuoden 2007 kouluterveyskyselystä kuusi prosenttia. Teuvalaiset nuoret tupakoivat päivittäin vähemmän mitä koko maan keskiarvo oli vuonna 2010 kouluterveyskyselyssä. Vuoren, Kannaksen ja Tynjälän mukaan (2004, 186) 18 ikävuoteen mennessä 80 prosenttia nuorista on kokeillut tupakkaa jossain elämänvaiheessa. On siis todennäköistä, että vielä muutama teuvalaisista yhdeksäsluokkalaisista kokeilee tupakkaa.

Laiviston ja Salomäen mukaan ([viitattu 25.1.2012]) nuuskan käyttö on suosittumpaa poikien kuin tyttöjen keskuudessa, mikä näkyi myös kyselyyn vastanneiden nuorten vastauksissa. Kyselyyn vastanneista nuuskaa oli kokeillut noin 16 prosenttia. Nuuskaa kokeilleista yli puolet oli kokeillut nuuskaa ensimmäisen kerran yh-

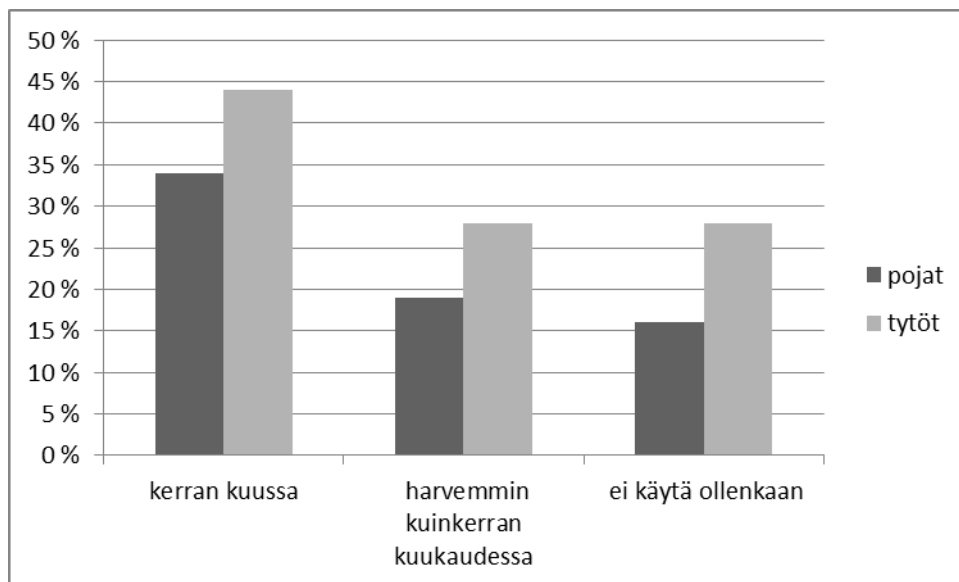
deksännellä luokalla. Vain yksi oli vastannut, että on kokeillut nuuskaa ala-asteen kuudennella luokalla. Yhdeksänkymmentä prosenttia ilmoitti saaneensa nuuskan kaverilta. Päivittäin nuuskaa käyttäjiä oli yksi. 44 prosenttia nuuskaa kokeilleista ilmoitti, että käyttää harvemmin nuuskaa kuin kerran kuussa. Nuuskaa kokeilleista 44 prosenttia ei enää käyttänyt ollenkaan nuuskaa.

### **8.3 Teuvalaiset nuoret ja alkoholi**

Alkoholi on nuorten yleisin päihde. Vuonna 2002 pojat joivat useimmiten olutta ja tytöt siideriä. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004,193, 196.) Sama ilmiö näkyi kyselyni tuloksissa selvästi. Kyselyyn vastanneista 75 prosenttia oli kokeillut alkoholia. Suurin osa alkoholikokeiluista ajoittui yläasteen kahdeksannelle luokalle, noin 30 prosenttia. Ala-asteella alkoholia oli kokeillut 30 prosenttia, joka määrällisesti tarkoittaa 13 nuorta. Varhaisin kokemus alkoholista oli neljänneltä luokalta. Vanhemmat olivat tarjonneet lapselle ensimmäisen alkoholikokemuksen noin 30 prosentissa tapauksista. Suurin osa ilmoitti kuitenkin saaneen alkoholin kaverilta. Ensimmäisen kerran alkoholia kokeiltaessa suosituimmat alkoholijuomat olivat olut ja siideri.

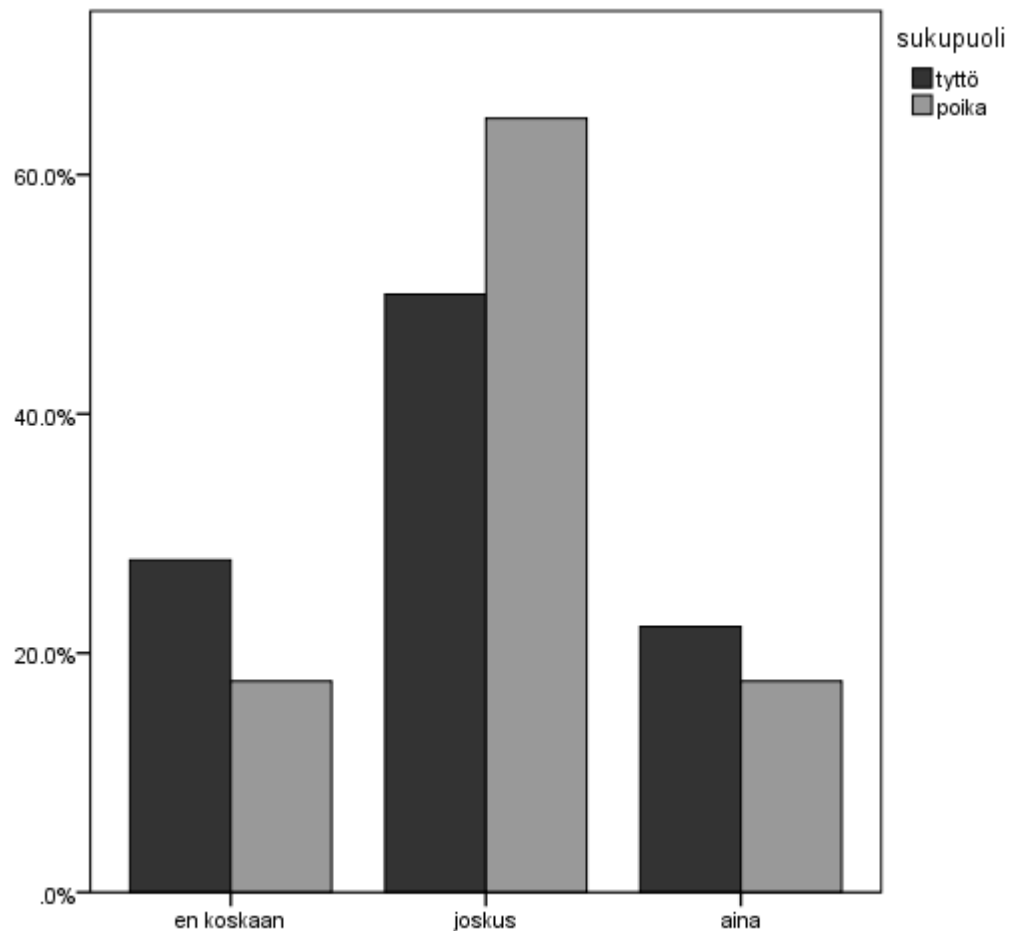
Noin 19 prosenttia alkoholia kokeilleista ilmoitti, ettei käytä ollenkaan enää alkoholia. Nuorista, jotka olivat kokeilleet alkoholia, 47 prosenttia ilmoitti juovansa alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. Viikoittain alkoholia juovia oli 3,5 prosenttia. Loput 30 prosenttia, jotka olivat kokeilleet alkoholia, käyttivät alkoholia harvemmin kuin kerran kuussa. Alkoholien käyttävien poikien suosiossa oli olut ja tyttöjen suosiossa oli siideri. Myös väkeviä alkoholijuomia käytettiin jonkin verran. Viinit eivät olleet nuorten suosiossa. Alkoholijuomat nuoret yleensä hankkivat kavereilta. Alkoholien säännöllisesti käyttävät nuorista 31 prosenttia ilmoitti hankkivansa alkoholin itse ja 17 prosenttia kertoi, että vanhemmat hankkivat alkoholin. Vastaajista 44 prosenttia ilmoitti saavansa kavereilta alkoholia ja 8 prosenttia ilmoitti saavansa alkoholin muualta. Vastaajat, jotka ilmoittivat saavansa alkoholia muualta, olivat kirjoittaneet, että useimmin alkoholin heille hankki sisko tai veli. Jonkin verran nuoret olivat vastanneet, että heillä on erillinen hakija, joka hakee alkoholijuomia.

Aiemman tehdyn tutkimuksen mukaan kerran kuukaudessa tai useammin 16-vuotiaista tytöistä 49 prosenttia ja pojista 51 prosenttia juo alkoholia (Rimpelä, Rainio, Pere, Lintonen & Rimpelä 2005, 43). Teuvalla tytöt käyttivät enemmän alkoholia kuin pojat, tosin prosentit kuukausittain alkoholia käyttävistä nuorista olivat pienempiä kuin edellä mainitussa tutkimuksessa. Kyselyyn vastanneista tytöt käyttivät enemmän alkoholia vähintään kerran kuussa kuin pojat. Ero tyttöjen ja poikien välillä oli noin 10 prosenttia. Tytöistä 28 prosenttia ilmoitti, että käyttää alkoholia harvemmin kuin kerran kuussa. Kyselyyn vastanneista tytöistä 28 prosenttia mukaan lukien myös ne, jotka eivät olleet edes kokeilleet alkoholia, eivät käytä alkoholia ollenkaan. Pojista 19 prosenttia kertoi käyttävänsä alkoholia harvemmin kuin kerran kuussa. Kyselyyn vastanneista 16 prosenttia mukaan lukien myös ne, jotka eivät olleet edes kokeilleet alkoholia, eivät käytä alkoholia ollenkaan. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Miten usein alkoholia kyselyyn vastanneet käyttävät nykyisin.

Tytöistä suurempi määrä kuin pojista ilmoitti juovansa itsensä aina humalaan. Tytöistä myös useampi kuin pojista ilmoitti, ettei juo koskaan humalaa. Joskus itsensä humalaan juovia poikia oli enemmän kuin tyttöjä. Kaikista vastaajista, jotka nykyisin käyttävät alkoholia 20 prosenttia kertoi aina juovansa humalaan itsensä. Joskus humalaan joivat 57 prosenttia vastaajista. Vastaajista 23 prosenttia ei juonut koskaan itseään humalaan. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Miten usein alkoholia käyttävät nuoret juovat itsensä humalaan.

#### 8.4 Teuvalaiset nuoret ja huumeet

Huumeita teuvalaisista yhdeksänluokkalaisista oli kokeillut viisi prosenttia vastaajista. Näistä kaikki olivat poikia. Huumeita ensi kertaa kokeillessa, he olivat olleet kahdeksannella tai yhdeksännellä luokalla. Huumeita, joita he ovat kokeilleet olivat marihuana, hasis, LSD ja heroini. Vastaajista 1,7 prosenttia kertoi käyttävänsä huumeita säännöllisesti päivittäin, jota epäilen suuresti. Vastaajista 1,7 prosenttia käytti huumeita harvemmin kuin kerran kuussa ja 1,7 prosenttia kertoi, ettei käyttä ollenkaan enää huumeita, vaan on vain kokeillut. Pojat kertoivat hankkivansa huumeet itse, kaverilta ja yksi kertoi saavansa vanhemmilta. Kaikki huumeita kokeilleet olivat myös kokeilleet tupakkaa, alkoholia ja nuuskaa. Näiden poikien ensimmäiset tupakkakokeilut ajoittuivat ala-asteelle. Alkoholikokeilut ajoittuivat 3,3

prosentilla pojista ala-asteelle. Tupakkaa säännöllisesti näistä käytti 3,3 prosenttia. Kaikki huumeita kokeilleet käyttävät alkoholia myös säännöllisesti.

Verrattuna 2007 kouluterveyskyselyyn huumekokeilut näyttävät lisääntyneet Teuvalla nuorten keskuudessa kolmella prosentilla. Viimeaikoina nuorten huumekokeilut ovat lisääntyneet kouluterveyskyselyn 2010 mukaan. Fjörd ym. 2009 mukaan kaikista ikäluokista huumeiden käyttäjiä ovat selvästi useammin miehet kuin naiset. Tämä näkyi myös tutkimukseni tuloksissa, kun yksikään tytöistä ei kertonut kokeilleensa huumeita. Lusikan 2008 (165–178) mukaan tupakoivat nuoret ja runsaasti alkoholia käyttävät nuoret ajautuvat helpommin kokeilemaan myös muita päihteitä. Tämä näkyi myös saamissani tutkimuksen tuloksissa. Kaikki huumeita kokeilleet olivat kokeilleet varhaisessa vaiheessa tupakkaa sekä alkoholia.

### **8.5 Nuorten päihdetietous ja asenteet**

Kaikki nuoret vastasivat, että tietävät omasta mielestään tarpeeksi erilaisten päihteiden haitoista ja vaaroista. Kukaan ei kokenut, että tarvitsisi enemmän tietoa eri päihteistä. Vastaajista 25 prosenttia nuorista oli huolissaan kaverin päihteiden käytöstä. Vanhempien päihteiden käytöstä huolissaan oli noin yhdeksän prosenttia ja jonkin muun läheisen päihteiden käytöstä huolissaan oli noin kymmenen prosenttia vastaajista. Joksikin muuksi läheiseksi vastaajat olivat nimenneet isovanhempia, siskoja tai veljiä tai poika- ja tyttöystäviä. Tytöt olivat poikia enemmän huolissaan läheistensä päihteiden käytöstä. Noin 56 prosentilla ei ollut minkäänlaista huolta läheistensä päihteiden käytöstä.

Enemmistö nuorista (80 prosenttia) koki, että voivat puhua päihteistä kavereiden kanssa. Lähestulkoon puolet koki, että voi puhua siskon/veljen kanssa päihteisiin liittyvistä asioista. Vanhempien kanssa päihteistä pystyi puhumaan noin 40 prosenttia nuorista. Päihteistä puhumisessa kavereiden tai vanhempien kanssa ei esiintynyt sukupuolien välisiä eroja juuri lainkaan. Moni koki, ettei koulun henkilökunnan kanssa voi puhua päihteisiin liittyvistä asioista. Noin joka neljäs koki, että kouluterveydenhoitajan kanssa voi puhua päihteistä, mutta opettajan ja kuraattorin kanssa niistä koki voivansa puhua alle kymmenen prosenttia vastaajista. Pojat



kokivat tyttöjä useammin, että voivat puhua päihteisiin liittyvistä asioista opettajan kanssa. Tytöt taas kokivat helpommaksi puhua kuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa päihteistä kuin pojat. Kukaan vastaajista ei kokenut, ettei voi puhua päihteisiin liittyvistä asioista kenenkään kanssa.

Pääsääntöisesti nuoret pitivät 18-vuoden ikärajaa tupakan ostamiseen sopivana. Vastaajista 79 prosenttia oli tätä mieltä. Vain muutaman mielestä ikärajan tulisi olla 20 tai 21 vuotta. Alhaisemmaksi ikärajaa olisi laskenut 19 prosenttia vastaajista. Näiden vastaajien mielestä sopiva ikä tupakan ostamiseen olisi 16 vuotta. Muutama oli myös sitä mieltä, että sopiva ikäraja olisi alle 16 vuotta.

Alkoholijuomien osalta 70 prosenttia vastaajista piti 18 vuoden ikärajaa sopivana ostaa mietoja alkoholi juomia. Muutama vastaaja piti sitä liian matalana ja heidän mielestään sopiva ikä olisi ollut 21 vuotta. Liian korkeana 18 vuoden ikärajaa piti 28 prosenttia vastaajista. Heistä suurin osa oli sitä mieltä, että sopiva ikä alkoholin ostamiseen olisi 16 vuotta. Muutama oli sitä mieltä, että sopiva ikä olisi alle 16 vuotta. Pojat suosivat alempia ikärajoja kuin tytöt.

Kyselyyn vastanneista 98 prosenttia oli sitä mieltä, ettei huumeiden tulisi olla laillisia. Vastaajista kaksi prosenttia oli sitä mieltä, että kaikkien huumeiden tulisi olla laillisia.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten asenteet alkoholia ja tupakkaa kohtaan eivät olleet kovin tiukkoja. Usean vastaajan mukaan ikärajoja voisi alentaa nykyisestä 18 vuodesta. Kuitenkin usea päihteitä käyttävä nuori oli sitä mieltä, että 18 vuoden ikä on sopiva ikä ostaa tupakkaa ja alkoholia.

Mietin johtuvatko tämän tyyppiset asenteet siitä, että Teuvalla on ollut suhteellisen helppoa hankkia alkoholia ja tupakkaa alaikäisenä. Teuvalla paljastui laaja laitton alkoholien ja tupakan myynti keväällä 2012, jossa alkoholia ja tupakkaa oli välitetty alaikäisille ("Teuvan Tallinnasta" myytiin laitonta viinaa ja tupakkaa, [Viitattu 30.4.2012]).

## 8.6 Mitä mieltä nuoret olivat koulun päihdekasvatuksesta

Kysyttäessä millä luokalla kyselyyn vastanneiden nuorten mielestä tulisi päihdevalistus aloittaa kouluissa, suurin osa 33 prosenttia vastasi, että päihdevalistus tulisi aloittaa seitsemännellä luokalla. Kuitenkin yli puolet 56 prosenttia vastanneista oli sitä mieltä, että päihhteistä pitäisi alkaa puhua ala-asteella. Eniten kannatusta päihdekasvatuksen aloittamiselle ala-asteen luokista oli saanut kuudes ja viides luokka. Suurin piirtein saman verran kannatusta saivat 1, 3, 4 ja 9 luokat. Yhdeksän prosentin mielestä koulussa ei tarvita ollenkaan päihdekasvatusta. Suurin osa joka oli tutkimuksessa vastannut, että koulussa ei tarvita päihdevalistusta olivat sellaisia henkilöitä jotka eivät käyttäneet päihhteitä.

Vastaajista suurimman osan mielestä päihdevalistus on koulussa asiallista ja hyvää. Jonkin verran toivottiin, että valistus olisi uskottavampaa, jossa kerrotaisiin enemmän tositapahtumista ja haitoista sekä päihhteiden käytön seurauksista. Pojat olivat tyttöjä yleisimmin sitä mieltä, että päihdevalistus on turhaa ja tylsää.

*Se on tylsää, koska kaikki tietävät jo samat, asiat, ei niitä tarvitse kerata 50 kertaa. (Tyttö.)*

*Melko turhaa lässytystä. En tiedä millaista kuulusi olla. (Poika.)*

*Se on turhaa, koska se ei hyödytä mitään. (Poika.)*

*Kertoa huumeiden ja alkoholin käytön seurauksista, ei pelkästään siitä, mitä ne aiheuttavat elimistössä. (Tyttö.)*

*Uskottavampaa. (Poika.)*

*Melko hyvää, vaaroilla voisi ”pelotella” enemmän. (Tyttö.)*

Tytöiltä tuli paljon enemmän parannusehdotuksia ja rakentavaa palautetta. Vastauksista huomasi, että tytöt olivat paneutuneet enemmän asiaan ja ajatelleet millaista heidän mielestä päihdevalistuksen tulisi koulussa olla. Tyttöjen vastauksista kävi myös ilmi, että heidän mielestään päihdevalistuksella voisi hieman myös pelotella nuoria. Tämä ei käynyt ilmi yhdenkään pojan vastauksista. Tytöt toivoivat poikia useammin, että päihdevalistusta olisi enemmän.

*Ne ovat tylsiä ja yksitoikkoisia. Puhutaan tasaisella äänellä kuolemista, vaaroista ja haitoista. Mielestäni asian voisi pamauttaa silmille, ehkä jopa pelotella. Näyttää kuvia, enemmän luentoja ja kertomuksia tosi tapahtumista. Nuoret lyövät leikiksi koulussa kuullut asiat, sillä niitä ei käsitellä oikein. (Tyttö.)*

*Vähemmän kirjatietoa, enemmän henkilövierailuja ja käytännön faktoja. (Tyttö.)*

*Koulun päihdevalistus on ihan ok. Se voisi tietenkin olla vähemmän saarnaavaa. Voitaisiin rohkaista enemmän olemaan käyttämättä päihteitä. Toisaalta taas päihdevalistuksella on aika pieni merkitys. Ne jotka ovat päättäneet käyttää päihteitä käyttävät niitä oli valistusta tai ei. (Tyttö.)*

*No aivan ok mielestäni. mutta turhan usein hoetaan että älä koita kun kumminkin MELKEIN kaikki joskus koittavat. mielummin ohjeita mitä pitää tehdä jos itse/kaveri ottaa liikaa. (Tyttö.)*

*Se on hyvä. Saa tarpeeksi tietoa, vaikka siitä ei välitetä. (Tyttö.)*

*Aiva hyvä päihteidenvalistuksen sais jo alkaa 5 luokalla, koska silloin rupeaa kiinnostamaan erilaiset päihteet. Sais huumeista ja alkoholin vaaroista puhua enemmän. (Tyttö.)*

*Se on hyvää. Kerrotaan tarpeeksi eri asioista, kuten haitoista ja vaaroista. Se on hyvä juuri näin. En muuttaisi mitään. (Tyttö.)*

*Sitä pitäisi olla ehkä hiukan enemmän. (Tyttö.)*

*Sen tulisi olla kaiken kattava. Oman koulun päihdevalistuksesta ei ole mitään muistikuvaa jos sellainen on edes ollut. (Tyttö.)*

*Monipuolista ja aloittaa se mahdollisimman aikaisin. (Tyttö.)*

*Kertoa tositapahtumista ja haitoista. (Poika.)*

*Se on ihan ok. Valistusta on melko riittävästi. Huumeista puhuttu aika vähän... (Poika.)*

*Kukaan ei ota valistusta todesta. (Poika.)*

Kyselyyn vastanneista kaikki olivat sitä mieltä, että tietävät tarpeeksi päihteistä. Silti tutkimuksessa tuli ilmi, että osa toivoi, että koulussa olisi enemmän päihdekasvatusta. Kuten teoriassani viittasin Kylmäsen (2005) kommenttiin, myös kyselyyn vastanneet nuoret toivoivat, että päihteitä käsiteltäisiin laajasti.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käsittelen tässä luvussa tutkimukseni perusteella tehtyjä johtopäätöksiä. Tarkastelen tuloksiani tutkimuskysymysteni pohjalta. Tutkimuskysymykseni ovat:

- mitä päihteitä ja missä laajuudessa teuvalaiset nuoret käyttävät päihteitä?
- minkä ikäisinä teuvalaiset nuoret ovat aloittaneet päihdekokeilut?
- millaisia asenteita teuvalaisilla nuorilla on päihteitä kohtaa?
- mitä mieltä teuvalaiset nuoret ovat päihdekasvatuksesta koulussa ja millaista se heidän mielestään tulisi olla?

Kyselyyn vastanneiden nuorten päihdevalikoimiin kuuluvat niin tupakka, nuuska, alkoholi kuin huumeetkin. Tupakka ja alkoholi olivat nuorten valta päihteitä. Jonkin verran oli nuuskan ja huumeiden käyttöä. En pidä mahdottomina näitä huumeekokeiluja, mutta kuitenkin mietityttää yhden vastaajan vastaukset. Tuntuu, että hän oli luetellut vain huumeita, ja kertoi saaneensa huumeet vanhemmilta ja käyttävänsä päivittäin näitä huumeita. Epäilen, että tällainen huumeikäyttäytyminen ei jäisi huomaamatta koulussa tai muussa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Muuten pidän saamiani tuloksia luotettavana.

Keräsin saamistani keskeisimmistä tuloksista taulukon kuvio 7, josta näkee teuvalaisten nuorten päihdekokeilut ja sen mitä päihteitä nuoret käyttävät. Taulukossa on erikseen laitettu tyttöjen ja poikien vastaukset prosentteina. Sekä sen paljonko kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneista ovat kokeilleet päihteitä ja käyttävät päihteitä yhteensä prosentteina. Tyttöjen ja poikien päihdekokeiluissa ja päihteiden käytössä oli jonkin verran eroja. Pojat olivat enemmän kokeilleet erilaisia päihteitä kuin tytöt. Kuitenkin tyttöjen keskuudessa oli vähemmän niitä, jotka eivät olleet kokeilleet päihteitä ollenkaan.

	Tytöt	Pojat	Pojat ja tytöt yhteensä
On kokeillut tupakkaa	56 %	66 %	61 %
Käyttää nykyisin tupakkaa	36 %	44 %	40 %
On kokeillut nuuskaa	0 %	28 %	16 %
Käyttää nykyisin nuuskaa	0 %	16 %	9 %
On kokeillut alkoholia	88 %	66 %	75 %
Käyttää nykyisin alkoholia	72 %	53 %	61 %
On kokeillut huumeita	0	9 %	5 %
Käyttää nykyisin huumeita	0 %	6 %	4 %
Ei ole kokeillut päihteitä	12 %	28 %	21 %

Kuvio 7. Nuorten päihdekokeilu ja nuorten päihteiden käyttö.

Kyselyyn vastanneiden päihdekokeilut pääsääntöisesti ajoittuvat yläasteen seitsemännelle ja kahdeksannelle luokalle. Tosin ala-asteella ilmenee kuitenkin muutamia päihdekokeiluja. Varhaisimmat päihdekokeilut ajoittuivat neljännelle luokalle.

Kyselyyn vastanneiden asenteet päihteitä kohtaan vaihtelivat. Tein asenteita koskevista vastauksista taulukon kuvio 8. josta näkee erikseen tyttöjen ja poikien asenteita päihteitä kohtaan. Tupakkaa ja alkoholia kohtaan nuorten asenteet olivat sallivia. Moni oli sitä mieltä, että ikärajat voisivat olla näiden päihteiden osalta alhaisemmat. Kuitenkin suurin osa oli sitä mieltä, että tupakan ja alkoholin ostamisen ikärajat olivat sopivat. Tytöt pitivät ikärajoja poikia enemmän sopivina. Huumeita kohtaan asenne oli kielteinen lähestulkoon kaikilla. Lähes puolet vastaajista oli sitä mieltä, että päihdevalistuksen tulisi kouluissa alkaa jo ala-asteella. Varsinkin tytöt toivoivat poikia enemmän valistuksen alkavan ala-asteella.

Teuvalla on ollut helppoa hankkia alaikäisenä alkoholia ja tupakkaa ”Teuvan Tallinnasta”, jonka uskon vaikuttavan siihen, että asenteet nuorilla juuri tupakkaa ja alkoholia kohtaan ovat sallivia. Yleisimpiä alkoholijuomia nuorten keskuudessa olivat miedot alkoholijuomat. Pojilla suosituin juoma oli olut ja tytöt käyttivät useimmiten siideriä.

	Tytöt	Pojat	Pojat ja tytöt yhteensä
Tietää tarpeeksi päihteiden haitoista	100 %	100 %	100 %
On huolissaan jonkun toisen päihteiden käytöstä	56 %	25 %	39 %
Voi puhua päihteisiin liittyvistä asioista jonkun kanssa	100 %	100 %	100 %
Ikäraja 18 v. on sopiva tupakan ostamiseen	88 %	72 %	79 %
Ikäraja 18 v. on sopiva mietojen alkoholijuominen ostamiseen	76 %	66 %	70 %
Huumeiden tulee olla laittomia	100 %	97 %	98 %
Päihdevalistus tulisi aloittaa ala-asteella	64 %	47 %	54 %
Päihdevalistus tulisi aloittaa yläasteella	36 %	38 %	37 %
Koulussa ei tarvitse olla päihdevalistusta	0 %	16 %	9 %

Kuvio 8. Nuorten asenteita päihteitä kohtaan.

Päihdekasvatukseen koulussa vastaajat olivat tyytyväisiä, joitakin parannusehdotuksia tuli. Kaikkia päihteitä tulisi käsitellä laajasti. Käsittelytavan tulisi olla mielenkiintoinen ja vierailijoita toivottiin jonkin verran. Tarinoita tosielämästä ja kuvia toivottiin myös. Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat sitä mieltä, että tietävät päihdeistä jo tarpeeksi, mutta silti moni toivoi, että koulussa olisi enemmän päihdekasvatusta.

## 10 POHDINTA

Valitsin aiheeksi nuoret ja heidän päihteiden käytön. Mielestäni nuorten päihteiden käyttö on aina ajankohtaista. Tietoa nuorista ja nuorten päihteidenkäytöstä löytyi paljon. Tilastotietoa teuvalaisten päihteidenkäytöstä löysin vain vuodelta 2007. Koin opinnäytetyöni tekemisen mielenkiintoiseksi ja pitkäksi prosessiksi. Yllätyin kuinka vähän on nuoria, jotka eivät ole ollenkaan kokeilleet päihteitä.

Opinnäytetyöstäni on hyötyä vanhemmille, koululle ja erilaisissa harrastetoiminnissa nuorille. Koulu ja harrastustoiminta saavat uusia ideoita oman päihdekasvatuksensa kehittämiseen opinnäytetyöni pohjalta. Lähetän opinnäytetyöni Teuvan yhteiskoulun rehtorille. Moni vanhempi ei varmastikaan tiedä heidän oman nuorensa päihteiden kokeilusta tai käytöstä. Vanhemmalle voi olla hyvinkin ”kova paikka”, se että nuori käyttää päihteitä. Nuoruuteen ja murrosikään liittyy hyvin paljon erilaisia seikkoja ja nuoren käytös voi vaihdella hyvinkin nopeasti. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä tai osaa ottaa oikeanlaisesti oikeaan aikaan päihteitä puheeksi nuoren kanssa.

Työni teoriaosassa käsittelen asioita, joita olen katsonut tarpeelliseksi käsitellä tässä opinnäytetyössä. Kirjallisuutta löytyi runsaasti aiheesta. Itse kyselyn teettämiseen ei mennyt kovin paljoa aikaa. Kyselyn tuloksia syötettäessä havaintomatriisiin aikaa kului paljon, samoin kuin tulosten analysoimisessa. Kaikista haastavimpana tässä opinnäytetyöni prosessissa koin johdannon, johtopäätösten ja pohdinnan kirjoittamisen.

Mielestäni mielenkiintoisia jatkotutkimus aiheita olisi vanhempien tietoisuus nuorten päihteiden käytöstä ja siitä miten he siihen asennoituvat. Nyt tekemässäni tutkimuksessa kysyin mitä mieltä nuoret luulevat vanhempien olevan heidän päihteiden kokeiluista tai/ja käytöstä. Mielenkiintoista olisi myös tutkia miten paljon teuvalaiset nuoret ovat hakeneet alkoholijuomia ja tupakkaa ”Teuvan Tallinnasta”. Olisi myös mielenkiintoista tehdä samankaltainen kysely samalle ryhmälle muutaman vuoden kuluttua ja katsoa onko mitään muutoksia tapahtunut.



Näkisin, että nuorten omia toiveita voitaisiin enemmän ottaa huomioon suunniteltaessa päihdekasvatusta. Tekemällä asiasta mielenkiintoisen nuorille, menee opetettu asia myös paremmin perille. Keskustelun tulisi olla tasavertaista nuorien kanssa niin, että he saavat myös omat mielipiteensä ja toiveensa kuuluviin. Yleisiä päihdevalistustilanteita ei kuitenkaan voida suunnitella siten, että päihdevalistus saataisiin kohdennettua juuri niihin yksilöihin, jotka kuuluvat riskiryhmään. Kuitenkin pitäisi muistaa, että me aikuiset näytämme esimerkkiä lapsille ja nuorille. Minäkäänlainen päihteiden ehkäisy ei auta nuoriin, jos vanhemmilla/aikuisilla on päihkeitä kohtaan ”hälläväliä”-asenne.

Seinäjoen Ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK)-tutkinto sisältää mielestäni vähän päihteisiin liittyviä koulutusta. Ainoastaan sektoriopintoina on päihdeongelmat ja rikollisuus. Koulutus voisi sisältää edes yhden pakollisen kurssin päihteisiin liittyen, kun kuitenkin päihdeongelmat ovat yleisiä jokaisella sektorilla. Nykyään päihdeongelmaiseen voi kohdata työskennellessä ihan missä vain. Opinnäytetyöni on mielestäni ajankohtainen ja sosionomi (AMK) voi työskennellä nuorten parissa, joilla voi olla suurikin riski tulla päihteiden ongelmakäyttäjiksi. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi nuorisotoimessa, kuraattorina, perhetyössä ja lastensuojelussa.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihde häiriöiden varhaistuminen: Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. [Verkkojulkaisu]. Kansanterveydenlaitos. [Viitattu 3.4.2012]. Saatavana: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet\\_ja\\_suositukset/paihdehairiot.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suositukset/paihdehairiot.pdf)
- Alkoholi a. Ei päiväystä. Alkoholi. [Verkkosivu]. Väestöliitto [Viitattu 29.1.2012]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/alkoholi/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/alkoholi/)
- Alkoholi b. Ei päiväystä. Alkoholi. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 29.1.2012]. Saatavana. <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/>
- Alkoholin terveysvaikutukset. Ei päiväystä. Alkoholin terveysvaikutukset. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 4.3.2012]. Saatavana: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/terveysvaikutukset/>
- Alkoholismi. Ei päiväystä. Alkoholismi. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 4.3.2012]. Saatavana: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/alkoholismi/>
- Erikson, P. 12.12.2005. 214 Humala ja krapula. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 2.2.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/214-humala-ja-krapula>
- Eronen, J. 18.3.2010. 513 Nuuska. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 29.1.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/513-nuuska>
- Esko, M. 2008. Nuori ja ongelmat perheessä. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat. 60–72.
- Fjörd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö : tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hakkarainen, P. 25.10 2011. 112 Huumeiden käyttö Suomessa. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 2.4.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/112-huumeiden-kaytto-suomessa>
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Holopainen, A. 12.12.2005. 213 Alkoholi ja aivot. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 3.2.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/213-alkoholi-ja-aivot>
- Hubara, S. & Eronen, J. 29.11.2010. 511 Yleistä tupakasta. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 26.1.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/511-yleista-tupakasta>
- Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2002. Päihteiden käytön ehkäisy: Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. 2. painos. Helsinki: Opetushallitus, Stakes & Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Duodecim.
- Huumeet a. Ei päiväystä. Huumeet. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 5.2.2012]. Saatavana: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/huumeet/>
- Huumeet b. Ei päiväystä. Huumeet. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 8.2.2012]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/huumeet/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/huumeet/)
- Huumeiden historia. Ei päiväystä. Huumeiden historia. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.3.2012]. Saatavana: <http://tols17.oulu.fi/~mreinikk/historia.htm>
- Härkönen, J. & Österberg, E. 2010. Miten alkoholiin on suhtauduttu ennen ja nyt? Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi juo: Suomalaisen alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 155–166.
- K18-miksi ihmeessä. Ei päiväystä. K18-miksi ihmeessä. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 4.3.2012]. Saatavana: [http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/k18-miksi\\_ihmeessa/](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/k18-miksi_ihmeessa/)
- Kannas, L. (toim). 2004. Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa: WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto ja terveyden edistämisen tutkimuskeskus.
- Karlsson, T. & Österberg, E. 2010. Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä? Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi juo: Suomalaisen alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 13–26.
- Karlsson, T. & Österberg, E. 2010. Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä? Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi

juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 13–26.

Kiianmaa, K. 12.12.2005. 215 Alkoholitoleranssi. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 29.1.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/215-alkoholitoleranssi>

Kinnunen, S. 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat. 46–59.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammi.

L 17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki

L. 13.8.1976/693. Tupakkalaki

Lahtinen, R. 2007. Savun lumo: Tupakan kulttuurihistoria. Jyväskylä: Atena.

Laivisto, V., & Salomäki, S-M. ei päiväystä. Kicksit kaikesta-Nuorisokulttuurin ajankohtaiset ilmiöt tupakoimattomuus- ja päihdetyön lähtökohtana. [Verkkojulkaisu]. Terveyden edistämisen keskus. [viitattu 25.1.2012]. Saatavana: [http://www.tekry.fi/web/pdf/pmp\\_2011/13\\_Laivisto\\_Salomaki\\_tiivistelma.pdf](http://www.tekry.fi/web/pdf/pmp_2011/13_Laivisto_Salomaki_tiivistelma.pdf)

Lehtinen, T., & Lehtinen, I. 2007. Mikä Mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Editat

Loukiainen, T. 6.10.2009. Huumeiden tie eteni Suomessa lääkinnällisistä tarpeista päihdekäyttöön. [Verkkosivu]. Suomen akatemia. [Viitattu 16.3.2012]. Saatavana: <http://www.aka.fi/fi/T/Tiedetapahtumat/Tiedekahvilat/-Huumeiden-tie-eteni-Suomessa-laakinnallisista-tarpeista-paihdekayttoon/>

Lusikka, S. 2008. Nuori ja päihteet. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat. 165–178.

Maunu, A. & Simonen, J. 2010. Miksi juodaan? Nuoret, humala ja sosiaalisuus. Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 85–98.

Merne, M. 2000. Nuuska. Helsinki: Terveys ry.

Mustonen, H. & Österberg, E. 2010. Missä juodaan? Alkoholin käyttö koti- ja aniskeluympäristössä. Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 70–84.

- Mäkelä, P. Mustonen, L. & Huhtanen, P. 2010. Miten suomi juo? Alkoholikäyttötapojen muutokset 1968–2008. Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 39–54.
- Mäkelä, P. Tigerstedt, C. & Mustonen, H. 2010. Mikä on muuttunut? Teoksessa: P. Mäkelä, H. Mustonen & C. Tigerstedt (toim.) Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 281–292.
- Mäkelä, P., Mustonen, H. & Tigerstedt, C. (toim.) 2010. Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Nuuska. Ei päiväystä. Nuuska. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 26.1.2012]. Saatavana: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/nuuska/>
- Paananen, T. 2008. Ihana kipeä nuoruus – naamion takana ahdistus ja elämänilo. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat. 21- 37.
- Patja, K. & Eronen, J. 30.9.2010 a. 522 Tupakka ja sairaudet. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 26.1.2012]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/522-tupakka-ja-sairaudet>
- Poikolainen, J. 2008. "Almost all you need is love": Hipit ja hippikulttuuri Suomessa. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Historiatieteen ja filosofian laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 16.3.2012]. Saatavana: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03352.pdf>
- Pruuki, H. (toim). 2008. Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat.
- Pruuki, H. 2008. Nuori ja kaverisuhteet. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat. 90–104.
- Puusniekka, R. 2010. Kouluterveyskysely 2010. Julakaisussa: Kouluterveyspäivät 2010. THL, Avauksia 21/2010, 13,14. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/5ac348a4-4ba9-4a55-93a0-1452cbe317d5>
- Päihderiippuvuus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Alfaklinikat. [Viitattu 23.4.2012]. Saatavana: <http://www.avacap.fi/alfaklinikat/riippuvuus.html>
- Päihteet ja mielihyvä. Ei päiväystä. Päihteet ja mielihyvä. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 11.2.2012]. Saatavana: [http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/paihteet\\_ja\\_mielihyva/](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/paihteet_ja_mielihyva/)

Päihteet. Ei päiväystä. Päihteet. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 25.1.2012].

Saatavana:

[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/)

Päihteiden sekakäyttö. 12.12.2005. Päihteiden sekakäyttö. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 19.3.2012]. Saatavana:

<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/113-monipaihteisyys>

Riippuvuus hallitsee elämää. Ei päiväystä. Riippuvuus hallitsee elämää. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 11.2.2012]. Saatavana:

[http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/riippuvuus\\_hallitsee/](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/riippuvuus_hallitsee/)

Rimpelä, A., Rainio, A., Pere, L., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2005. Tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Salasuo, M. 19.11.2004. Huumeet ajankuvana. Tutkimus huumeiden viihdekäytön kulttuurisesta ilmenemisestä Suomessa. [Verkkosivu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. [Viitattu 16.3.2012]. Saatavana:

<http://notes.helsinki.fi/halvi/tiedotus/vanhatvaitokset.nsf/0/b99f44a05f1c2281c2256f7b002c2161?OpenDocument>

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Helsinki: Stakes.

SPSS-oppimisympäristö. 6.9.2011. Menetelmäopetuksen tietovaranto - SPSS-opas. [Verkkosivu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [24.4.2012]. Saatavana:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/SPSS/spss.html>

Suupohjan alueen ehkäisevän päihdetyön strategia koulu- ja nuorisotyöhön vuosille 2009–2012. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 24.3.2012]. Saatavana:

[http://www.llky.fi/oppaat/paihdepalveluesitteet/koulujen\\_paihdestrategia.pdf](http://www.llky.fi/oppaat/paihdepalveluesitteet/koulujen_paihdestrategia.pdf)

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä 2010. Nuoret ja päihteet-varhaisen puuttumisen neuvoja. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 24.3.2012]. Saatavana:

[http://www.llky.fi/oppaat/paihdepalveluesitteet/nuoret\\_ja\\_paihteet\\_esite.pdf](http://www.llky.fi/oppaat/paihdepalveluesitteet/nuoret_ja_paihteet_esite.pdf)

Sähkötupakka a. Ei päiväystä. Sähkötupakka. [Verkkosivu]. Sähkötupakka.net. [Viitattu 15.3.2012]. Saatavana: <http://www.xn--shktupakka-q5a2t.net/>

Sähkötupakka tupakoinnin... Ei päiväystä. Sähkötupakka tupakoinnin lopettamisen apuna. [Verkkosivu]. Sähkötupakka info. [Viitattu 15.3.2012]. Saatavana: <http://www.sahkotupakka.info/>

- Sählötupakka b. Ei päiväystä. Sähkötupakka. [Verkkosivu]. Sahkotupakka.co. [Viitattu 15.3.2012]. Saatavana: <http://www.sahkotupakka.co/>
- Sääski, P. 2008. Nuoren mielenterveyden ongelmat. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK-kirjat. 179–203.
- Tanhua, H., Virtanen, A., Knuuti, U., Leppo, A. & Kotovirta, E. 2011. Huumetilanne Suomessa 2011. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti / Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 1798-0070 ; 62/2011.
- Teuvan Tallinnasta myytiin laitonta viinaa ja tupakkaa. 2.4.2012. "Teuvan Tallinnasta" myytiin laitonta viinaa ja tupakkaa. [www-sivu]. MTV3. [Viitattu 30.4.2012]. Saatavana: <http://www.mtv3.fi/uutiset/rikos.shtml/teuvan-tallinnasta-myytiin-laitonta-viinaa-ja-tupakkaa/2012/04/1522477>
- Tupakka a. ei päiväystä. Tupakka. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 26.1.2012]. Saatavana: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/>
- Tupakka b. ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 26.1.2012]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/tupakka/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/tupakka/)
- Tupakkaesitteen oheismateriaali. Ei päiväystä. Tupakkaesitteen oheismateriaali ohjaajalle. [WWW-dokumentti]. Klaari Helsinki. [Viitattu 25.1.2012]. Saatavana: <http://www.ehkapa.fi/klaarihelsinki/materiaalipankki/klaarin-tuottamat/>
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Tupakoinnin ja päihteiden käytön muutossuunnitelmia 1984–2002. Teoksessa: L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystietämyksen muutos: WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto ja terveyden edistämisen tutkimuskeskus. 179–215.

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake



**Liite 1. Haastattelulomake****PERUSTIEDOT**

1. Oletko

- a. tyttö
- b. poika

2. Missä olet käynyt ala-asteen?

- a. Syreenin koulussa
- b. muualla

**PÄIHDEKOEILUT**

3. Oletko kokeillut seuraavia päihteitä?

- a. tupakkaa
- b. nuuskaa
- c. alkoholia
- d. huumeita
- e. en ole kokeillut päihteitä (siirry kysymykseen 31)

4. Tietävätkö vanhempasi / huoltajasi päihteidenkokeilustasi/ käytöstäsi ja miten he suhtautuvat siihen?

- a. kyllä
- b. ei
- c. en tiedä

5. Miten vanhempasi suhtautuvat päihteiden käyttöön/kokeiluun jos he tietävät siitä?

- a. eivät pidä siitä
- b. en tiedä
- c. jollain muulla tavalla, mi-  
ten\_\_\_\_\_

6. Oletko käyttänyt samanaikaisesti useampia päihteitä

- a. kyllä, mitä  
\_\_\_\_\_

- b. en

**TUPAKKA (vastaa vain jos olet kokeillut)**

7. Millä luokalla olit kun ensimmäisen kerran kokeilit tupakkaa?

- a. 1
- b. 2

- |      |      |
|------|------|
| c. 3 | g. 7 |
| d. 4 | h. 8 |
| e. 5 | i. 9 |
| f. 6 |      |

8. Mikä sai sinut kokeilemaa?

- a. halusin itse kokeilla
  - b. kaverit
  - c. jokin muu mikä?
- 

9. Mistä sait ensimmäiseen kokeiluun tupakat?

- a. hankin itse
  - b. kaverilta
  - c. vanhemmilta
  - d. jostain muualta, mistä?
- 

10. Käytätkö nykyään tupakkaa?

- a. kyllä, päivittäin.
- b. kyllä, viikoittain.
- c. kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
- d. satunnaisesti, harvemmin kuin kerran kuussa
- e. en käytä ollenkaan

11. Miten hankit tupakkasi?

- a. hankin itse
  - b. kavereilta
  - c. vanhemmilta
  - d. jostain muualta, mistä
- 

**NUUSKA (vastaa vain jos olet kokeillut)**

12. Millä luokalla olit kun ensimmäisen kerran kokeilit nuuskaa?

- |      |      |
|------|------|
| a. 1 | f. 6 |
| b. 2 | g. 7 |
| c. 3 | h. 8 |
| d. 4 | i. 9 |
| e. 5 |      |

13. Mikä sai sinut kokeilemaa?

- a. halusin itse kokeilla
  - b. kaverit
  - c. jokin muu mikä?
- 

14. Mistä sait ensimmäiseen kokeiluun nuuskaa?

- a. hankin itse
- b. kaverilta
- c. vanhemmilta
- d. jostain muualta, mistä? \_\_\_\_\_

15. Käytätkö nykyään nuuskaa?

- a. kyllä, päivittäin.
- b. kyllä, viikoittain.
- c. kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
- d. satunnaisesti, harvemmin kuin kerran kuussa
- e. en käytä ollenkaan

16. Miten hankit nuuskasi?

- a. hankin itse
- b. kavereilta
- c. vanhemmilta
- d. jostain muualta?

**ALKOHOLI (vastaa vain jos olet kokeillut)**

17. Millä luokalla olit kun ensimmäisen kerran kokeilit alkoholia?

- |      |      |
|------|------|
| a. 1 | f. 6 |
| b. 2 | g. 7 |
| c. 3 | h. 8 |
| d. 4 | i. 9 |
| e. 5 |      |

18. Mikä sai sinut kokeilemaa?

- a. halusin itse kokeilla
  - b. kaverit
  - c. jokin muu mikä?
- 

19. Mistä sait ensimmäiseen kokeiluun alkoholia?

- a. hankin itse
- b. kaverilta
- c. vanhemmilta

- d. jostain muualta, mistä?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20. Mitä alkoholia silloin kokeilit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21. Käytätkö nykyään alkoholia?

- a. kyllä, päivittäin.
- b. kyllä, viikottain.
- c. kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
- d. satunnaisesti, harvemmin kuin kerran kuussa
- e. en käytä ollenkaan

22. Kuinka usein juot itsesi humalaan?

- a. en koskaan
- b. joskus
- c. aina

23. Mitä alkoholijuomia yleensä käytät?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24. Miten hankit alkoholisi?

- a. hankin itse
- b. kavereilta
- c. vanhemmilta
- d. jostain muualta, mistä? \_\_\_\_\_

**HUUMEET (vastaa vain jos olet kokeillut)**

25. Mitä huumeita olet kokeillut?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26. Millä luokalla olit kun ensimmäisen kerran kokeilit huumeita? (jos olet kokeillut useampia huumeita kirjoita, myös millä luokalla olet kokeillut mitäkin huumetta)

- a. 1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b. 2

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- c. 3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- d. 4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e. 5

---

f. 6

---

g. 7

---

h. 8

---

i. 9

---

---

27. Mikä sai sinut kokeilemaa huumeita?

- a. halusin itse kokeilla
- b. kaverit
- c. jokin muu mi-  
kä? \_\_\_\_\_

28. Mistä sait huumeet?

- a. hankin itse
- b. kaverilta
- c. vanhemmilta
- d. jostain muualta, mistä? \_\_\_\_\_

29. Käytätkö nykyään huumeita säännöllisesti?

- a. kyllä, päivittäin.
- b. kyllä, viikoittain.
- c. kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
- d. satunnaisesti, harvemmin kuin kerran kuussa
- e. en käytä ollenkaan

30. Miten hankit huumeesi?

- a. hankin itse
- b. kavereilta
- c. vanhemmilta
- d. jostain muualta, mistä \_\_\_\_\_

**PÄIHDETIETOUS JA ASEENTEET**

31. Tiedätkö mielestäsi tarpeeksi erilaisten päihteiden haitoista?

- a. kyllä

- b. en, mistä haluaisit lisää tietoa?

\_\_\_\_\_

32. Oletko tällä hetkellä huolissasi

- a. jonkun kaverin päihteiden käytöstä
- b. vanhempien päihteiden käytöstä
- c. jonkun muun läheisen päihteiden käytöstä

33. Jos sinun mieltäsi askarruttaa jokin päihteisiin liittyvä asia koetko, että voit ottaa sen puheeksi

- a. kavereiden kanssa
- b. koulussa opettajan kanssa
- c. kuraattorin kanssa
- d. kouluterveyden hoitajan kanssa
- e. vanhempien kanssa
- f. siskon/veljen kanssa
- g. jonkun muun kanssa, kenen

\_\_\_\_\_

34. Pidätkö mielestäsi ikäraja 18 v. tupakan ostamiseen

- a. sopivana
- b. liian korkeana, minusta sopiva ikä olisi \_\_\_\_\_ vuotta
- c. liian matalana, minusta sopiva ikä olisi \_\_\_\_\_ vuotta

35. Pidätkö mielestäsi ikäraja 18 v. mietojen (alle 22 %) alkoholijuomien ostamiseen

- a. sopivana
- b. liian korkeana, minusta sopiva ikä olisi \_\_\_\_\_ vuotta
- c. liian matalana, minusta sopiva ikä olisi \_\_\_\_\_ vuotta

36. Pitäisikö mielestäsi huumeiden olla laillisia

- a. kyllä, mitkä niistä \_\_\_\_\_

b. ei

37. Millä luokalla sinun mielestä tulisi päihdevalistus aloittaa?

- |      |  |
|------|--|
| a. 1 | i. 9                                   |
| b. 2 | j. minun mielestä koulussa ei tarvitse |
| c. 3 | olla päihdevalistusta                  |
| d. 4 |  |
| e. 5 |  |
| f. 6 |  |
| g. 7 |  |
| h. 8 |  |

38. Mitä mieltä olet koulun päihevalistuksesta? Millaista sen sinun mielestä tulisi olla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

KIITOS VASTAUKSISTASI!!!